

ઉપયોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા, મણકા બીજો.

આકાશવાણી

અથવા

સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિ.

(શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક જીવનતિતો અપૂર્વ ઉપદેશ.)

લેખક તેમજ પ્રકાશક,

વૈદ્યશાસ્ત્રી સામળદાસ સેવકરામ

મેનેજર-વિદ્યાકળા પ્રચારક મંડળ.

વડાગામ-વાયા-તલોદ. એ. પી. રેલવે.

(સર્વે પ્રકારના હક લેખકે પોતાના સ્વાધિન રાખ્યા છે.)

પ્રથમાવૃત્તિ.

પ્રત ૫૦૦.

સને ૧૯૧૭

કિંમત- કાચા પુઠાના ૦-૧૨-૦ પોષ્ટેજ ભુદુ.

પાકુ પુઠાના ૦-૧૪-૦ ,,

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી ગ્રંથોત્કર્ષ-સંગ્રહ
૭૦૫૭



અમદાવાદ શાહાપુર નરીપોળમાં આવેલા શ્રી પ્રજાહિતાથ
મુદ્રાલયમાં પટેલ ડાહ્યાભાઈ દત્તપતરામે છાપી.



ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૌપીરાઝિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૭૦૫૩

વર્ગાંક

પુસ્તકનું નામ ૨૫૬૧૨૫૫૫૫૫

વિષય ૬૬ : ૫૭

ભૂમિકા.

સુખ અને શાન્તિ ભર્યું દીર્ઘ જીવન ભોગવી અંતે મોક્ષદશાને પ્રાપ્ત થવું એ દરેક મનુષ્યની ઇચ્છા છે. પરંતુ બિન્નબિન્ન મતો દર્શાવનારાં આજ્ઞકાલનાં સુધારાનાં શાસ્ત્રોના ગુંચરાડાથી, પ્રાચિન રહેણી કરણીમાં છિન્નબિન્નતા થવાથી, બ્રાતૃભાવના બદલે અસ્પર્શ સના સ્વાર્થમય આંતરિક દ્વેષથી, તેમજ બિન્ન બિન્ન મનુષ્યોનાં બિન્ન બિન્ન અંતઃકરણોમાં ઊઠતા બિન્ન બિન્ન અનિશ્ચિત સંકલ્પ-વિકલ્પોના વ્યામોહને લીધે આજે એકાદ શાસ્ત્રનું રચાવું, એકાદ ધર્મનું સ્થપાવું, અને કાલે તેની સત્યતામાં ખીળને બ્રાન્તિ ઉત્પન્ન થવાથી સૃષ્ટિ એ ગ્રહણ કરેલા માર્ગ ઉપર અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરી અન્ય માર્ગે ચડાવવાની બિચલ પાથલ કરવી, વિગેરે કારણોએ દુનિયાંની અકલ્પ્યમાં એથી બ્રાન્તિ ઉત્પન્ન કરી છે કે જે સમસ્ત પ્રાણી માત્રમાં અશાન્તિનો પવન ફેલાવે છે.

કવિઓ, પાદરીઓ, તત્ત્વજ્ઞાનીઓ અને રાજનીતિજ્ઞ પુરૂષોએ આ મથવાનાં કારણો તેમજ તેના અનેક વિધ ઉપાયો બતાવ્યા છે. પરંતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિ, સમજિતી અખંડ શાન્તિ, અખંડ સુખ, અખંડ એકસંપત્તા, અખંડ બ્રાતૃ ભાવ પ્રાપ્ત થવાને તો હજી ભવિષ્ય ઉપર આધાર રાખી શકાય એવું સ્વપ્ન જ છે. કારણ એ ઉપાયોને વ્યવહારમાં મુકી જોતાં તેઓના પરીણામમાં શુભફળ આવવાને બદલે ઊલટી અનેક વિધ તૃણાઓ, અનેક વિધ દુઃખો, અનેક વિધ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. અને તેની સત્ય સુખ, સત્ય શાન્તિનો સાક્ષાત્કાર

દેશને અનુસરજો. કારણ એ દરેકનું મુળ તેમાંજ છે. કેમકે આ ઉપદેશ કૃત્રિમ નહિ, પરંતુ કુદરતી છે. અને તે અગમ્ય, અજોય, અકળ, અનંત રહસ્યોને પણ સારી રીતે સમજાવે છે. જેથી તેને છોડીને ખીન્ને કાંઈ પણ એવો ઉપદેશ નથી, ખીન્ને કાંઈપણ એવો પંથ નથી, કે જે સત્યને જાગૃત કરે, સત્યને ઉશ્કેરે, સત્ય માંજે પ્રેરે, અને સત્ય સુખને, સત્ય શાન્તિને, સત્ય જાળને તેમજ સત્ય સ્થળને પ્રાપ્ત કરાવે.

વડાગામ-મહીકાંઠા.

આપનો-

રામજીવંતિ. સં. ૧૯૭૩

વૈદ્યશાસ્ત્રી. સામળદાસ સેવકરામ.



મુખ્ય વિષયો.

સૃષ્ટિનું ખાણ દૃશ્ય.	૧-૩
આંતરિક દૃશ્ય.	૪
સંકલ્પ-વિકલ્પ.	૫
આકાશવાણી.	૬
સૃષ્ટિની પ્રાથમિક સ્થિતિ.	૭-૮
અધોમતિનાં કારણો.	૯-૧૧
ઉન્નતિના કૃત્રિમ ઉપાયો, સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો સત્ય ઉપદેશ.	૧૨-૩૧
વિશ્વોત્પત્તિનાં મૂળ દ્રવ્યો.	૩૨-૩૮
સ્વચ્છ હવા અને ઉષ્ણતાની અગત્ય.	૩૯
કુદરતી પોશાક.	૪૧-૫૪
અનુબ્ધનો પૃથ્વી સાથેનો સબંધ અને બિછાનાંની અનાવશ્યતા.	૫૫-૬૩
શરદીનો ખોટો ભય.	૬૪
દરેક દરદો મટાડવાને માટીનો ઉપયોગ.	૭૩-૮૩
વાયુ સ્નાન, સૂર્ય સ્નાન.	૮૩-૮૪
પૃથ્વીનું મહાનતત્ત્વ જળ, અને પ્રાણુપોષણાર્થે તેના પ્રયાવિધિ ઉપયોગ.	૮૬
કુદરતી સ્નાન અને તેના લાભો.	૮૬-૧૧૧

કુદરતી ખોરાક.	૧૧૧-૧૪૧
અહ્યર્થ.	૧૪૨-૧૪૪
શિતળા.	૧૪૫
આધુનિક તૃષ્ણાઓનાં ફળો.	૧૪૫
કુદરતી લગ્ન ગાંઠ.	૧૪૬-૧૫૦
કેળવણી	૧૫૦-૧૫૪
આધુનિક દુઃખ અને દરદોનાં સત્ય કારણો અને નિવૃત્તિના ઉપાયો.	૧૫૫-૧૫૬
ઉપસંહાર.	૧૫૭-૧૬૩

આકાશવાણી.

અથવા

સ્વર્ગીય સુખની પુનઃપ્રાપ્તિ

પુરાણ મિત્યેવ ન સાધુ સર્વમ્ ।

ન ચાપિ સર્વે નવમિત્ય વંચમ્ ॥

સંતઃ પરીક્ષ્યાન્તર ત્થજંતે ।

મૂઢઃપર પ્રત્યયનેય બુદ્ધિઃ ॥ ૧ ॥

જે કંઈ જીનું છે તે સર્વે સાડું છે, એમ સજ્જનો માની લેતા નથી, તેમજ જે કંઈ નબું છે તે સર્વે નિંદ્ર છે એમ પણ માનતા નથી; પરંતુ પરીક્ષા કરીને બેઠાથી જે સાડું હોય તેનેજ મહત્ત્વ કરે છે. માત્ર મૂર્ખ મનુષ્યજ પરાયા હિપદેશના વિશ્વાસના આધારે આશવાનીઃશુદ્ધિવાળા હોય છે.

પુરાણ વસંતની સ્વારી આવી પહોંચેલી હોવાથી સૃષ્ટિએ એકો જીવમાર સંન્યા હતા. નવિન પશ્ચવ-પુષ્પોથી શોભાવમાન

અધ રહેલી તેની વનરૂપી વક્ષઃસ્થલીમાં બાલેન્દ્રસમ વિકસિત થયેલાં
અતિ લેહિતા પલાશપુષ્પો જાણે વસંતનાથે નખ્ખસત કર્યા હોયને
તેવો ભાસ આપતાં હતાં. હુતાશનીનો સમય હોવાથી પ્રજ્વલિત
થયેલો પ્રચંડ હુતાશન કનકાભરણની ગરજ સારતો હતો. આત્ર
અને અશોકાદિનાં પુષ્પોના પરાગને સાથે લેષ મધુર ગંધથી વહન
કરતા વાયુદ્વારા ઠામ, ઠામ સંચાર કરી મદનરાજ દરેકના મનને
હિન્મત્ત બનાવી રહ્યો હતો; અને તેથી લલનાઓ ક્ષણે ક્ષણે નવિન
શોભા ધારણ કરતી હતી, તેમજ નરો નટવાની માફક નવાં નવાં
નખરાં ભજવતા હતા. કાષ્ઠ સ્થળે:—

જાઓરે જસોદાસેં કહીઓ, કનૈયે મોસેં ગાલીરે દીની. જાઓરે
ગાલીરે દીની મોરી ગાગર છીની, ચોલીમેં ઉદ્ધત કીની.

કનૈયે મોસેં

એ તાન ઊડતું હતું—તો કાષ્ઠ સ્થળે—

શ્યામરા મત મારો પીચકારી—ભલારે શ્યામરાં

મેંતો લીંજ ગધ લાજકી મારી—ભલારે શ્યામરાં

નું જાન થતું હતું—વળી

કાગનકે દીન ચાર, સખીરી અપને, બાલમકો મંગેસો

દહંગી—ફાં

નું ગાન થતું હતું તેતો જુદું—આટલેથી પણ ન વિરામતાં—

સાધુનકે અરસિદ્ધનકે અરસદ સુભદ્રકે મનમાની,

કામિનિકે અરદુતનકે રજપૂતન ઘોટમ ઘોટકે છાની;

ચાહિકે બીજા અનેકન તીરથ યાહિમે ગંગ તરંગકે પાની,
કોટિન રંગ દિખાવતિ હૈ જળ અંગમે આવતિ ભંગ ભવાની. ૧
આયેતે જ્ઞાનકિ ખાન ખૂલે બિન ખાચે ગમન નહિ હોતહૈ બાની;
આહત હૈ સખ યોગી યતી અરૂદેવનમે મહાદેવહુ માની;
ચાકે સમાન ન ઔર કછુ હુમે જાન પરી યહ મુક્તિ નિશાની;
કોટીન રંગ દિખાવતિ હૈ જળ અંગમે આવાત ભંગ ભવાની. ૨

મિરચ મસાલા સૌક કાસની મિલાય,
ભંગ ખાચેતે અનેક રંગ અંગકો ઉખારતી,
જારતી જલોદર કઠોદર ભગંદરકો,
સન્નિપાત બવાસીર ખાવન વિદારતી;
સુકવિ શિવરામ દાદખાજકો ખરાખ કરે,
ક્ષયી છીંક છંજન નસૂરકો નિકારતી,
પીનસ પ્રમેહ વીસ ખાવન તરહકી પીર,
કમર દરદકો ગરદ કર ડારતી. ૩

વિગેરે મુલ્યગાન કથી કોઈ કોઈ રચે ભંગપાન પથ્થુ થતું હતું.

હુંકામાં જોને જોમ રચે તેવા તાનમાં તે મસ્તાન હતું. હુંખકે
દરહતું કોઈ રચે લેશ પથ્થુ જાન નહોતું.

સૃષ્ટિનું બાહ્ય દૃશ્ય જોકે આત્મ સુખ, શાન્તિમય દૃષ્ટિએ ચર
તત્ત્વ હતું, પરંતુ તેનું આત્મિક દૃશ્યતો કેવળ જુદાજ પ્રકારનું હતું.
કેવળ એકબીજાની દેખાદેખીથી જ “સેખતે અસર” એ કથના-
સુસાર આ રંગ બે, ચાર બદીકો આદેજ જમ્યો હતો. કિન્તુ

સત્ય રહસ્ય જોઈએ તો ફરેક વ્યક્તિના અંતઃકરણમાં જિહારતા, આતુક્ષાવ, સંતોષ, વૈશ્ય, પવિત્રતા વિગેરેના બદલે તિરસ્કાર, દ્વેષ, દુશ્મનતા, મદ, મત્સર, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ભૃષ્ટતા, દુષ્ટતા, નિર્દયતા, અસત્યતા, સ્વછંદતા, પાખંડ-પ્રયંચ અને પાપી વાસનાઓજ રમી રહી હતી. પરમાર્થને તિલાંજલી આપી સહુ દોષ સ્વાર્થની બાજુ ખેલી રહ્યાં હતાં. જેના પરીણામે સર્વે સ્થળે ચિંતા, ભય, શોક, અસંતોષ, દુઃખ અને ફરીદ્રતાજ દૃષ્ટિગોચર થતાં હતાં. મહામારી, મરડી વિગેરે સંહાર માર્ગની દેવીઓ પણ પોતાનું અપર ભરવાનું કામ કામ, કામ જિમંગભેર કરી રહી હતી. અને તેથી પાંચ, પચ્ચીશ પણ પહેલાં જેઓ વિવિધ પ્રકારના તાનમાં મસ્તાન હતા, તેઓ સ્મશાનવાસી થતા દૃષ્ટિએ આવતા હતા.

આવે અસ્પરસ વિચિત્ર પ્રકાર જોઈને મારું મન વિચાર વમળમાં જોયાં ખાવા લાગ્યું; અને સંકલ્પ-વિકલ્પો કરવા લાગ્યું કે:-

શું ઇશ્વરે સૃષ્ટિ નિર્માણ કરી હશે ત્યારથીજ આવી દુઃખી, દરીદ્રી અને રોગી ઊત્પન્ન કરી હશે, અમર તો પાછળથી આવી અવનતિને પ્રાપ્ત થઈ હશે? જો કદાચ એમ માનીએ કે સૃષ્ટિની શરૂઆતજ આવી રીતે થઈ હશે, તો પછી તેને આવી અધોગતિ-ચાણી પેંદા કરવાનું પ્રયોજન શું? કદાચ એમ માનીએ કે તેને સંપૂર્ણ સુખશાન્તિમય સરજવાનું તેના સરજનહારમાં સામર્થ્ય નહોતું, તો પછી ઇશ્વર કે જે સર્વશક્તિસંપન્ન મનાય છે તેવો માનવાનું પ્રયોજન શું? વળી મહામારી, મરડી વિગેરેના ઉપદ્રવથી જે અણધાર્યાં મરણો થાય છે તેના વિષે કંઈ નિયમ હશે, કિંવા જે સપાટામાં આવે તે ખરો? જો એમ હોય તો પછી આવકું

વિશાળ વિશ્વ બનાવીને તેને ચલાવવાને શું કંઈ નિયમિત બંધારણ નહિ ? એ કેવું અંધેર ! વળી અમુક પ્રાણી સર્વે વાતે સુખી તે અમુક દરેક રીતે દુઃખીજ નોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું ? શું ઇશ્વરના ત્યાંથી સુખ સંપત્તિ અંધારે વહેચાઈ હશે, અથવાતો પક્ષપાત્ કરીને વહેંચવામાં આવી હશે ? કે જેથી દરેક બક્તિ ભિન્ન ભિન્ન દશાને પાત્ર થઇ.

જો એમ હોય તો પંજી ઇશ્વરને શામાટે પ્રપંચી, પાખંડી, પક્ષપાતી, સ્વચ્છંદી, તેમજ બુદ્ધિહીન ન ગણવો ? શું ડહાપણ, શું બક્ષમનસાઇ, શું ચતુરાઇ અને શું શક્તિના માટે આપણે તેનો ઉપકાર માનવો ? આપણે તેની બક્તિ કરવી ? આપણાં દુઃખો અને દરદો દુર થવાને માટે તેના ઉપર વિશ્વાસ બાંધવો ?

આવા અને એથી પણ અધિક સંસ્ક્રમાત્મક સંકલ્પો મારા હૃદયમાં અનુક્રમે સ્ફુર્તી જતા હતા, અને તેના સમાધાનાર્થે મારી અદ્યપમતિ પણ પોતાના બળ મુજબ કામે લાગી હતી. પરંતુ એકે શંકાનું તેનાથી સંતોષકારક રીતે સમાધાન ન થઇ શકવાથી અંતઃકરણ વધારે અને વધારે શંકાશીલ બનતું હતું. અને તેથી આખરે ચાલી “ तत्त्वं चात्रेश्वरोवेत्ति नाहंवेत्ति कदाचन ” સત્ય વાત માત્ર એક ઇશ્વરજ્ઞ જાણે છે. આપણે કદી પણ તેને જાણી શકતા નથી. અને ન્યારે જાણી શકતા નથી ત્યારે તે સમ્બંધિ તર્ક-વિતર્ક કરવો કેવળ મિથ્યા છે. સરજનહારને શરણે જાઓ અને તે તમારી સર્વે અમણાઓ બાગશે ! ” એ સૂત્રોને યાદ કરી પરમાત્મામાં ચિત્ત ધરોબુ.

મિથ્યા દોષારોપણ કરી પાપ ભાગીમાં થા ! કારણ ઇશ્વરે
જ્યારે સૃષ્ટિ સરજી ત્યારે માનવો તદન તનદુરસ્ત અને સુખ શાન્તિ-
મય સ્થિતિમાં હતાં. તેઓની શારીરિક, માનસિક કિંવા આત્મિક
રચનામાં કોઈપણ જાતની અપૂર્ણતા કિંવા વિકાર નહોતો. સંવ્રણી
ચતુરાઇ, સંધગી ભવમનસાઇ અને સંવ્રણી શક્તિસંપન્ન તેઓના
સરજનહારને કંઈ પણ અપૂર્ણતા રાખવાનું પ્રયોજન નહોતું, કે
જેથી પોતાની કૃતિને—સૃષ્ટિને રોગી, પાપી, દુઃખી અને દરીદ્રી બનાવે.

અકરમાત્ત આવાં વચનોએ મારા શ્રવણોને સ્પર્શ કરવાથી
તરતજ હું ધ્યાનમુક્ત થયો. અને એ અવાજ ક્યાંથી આવે છે તે
જાણવાને હશે દિશામાં દષ્ટિ લંબાવી.

રાત્રિ પૂર્ણિમાની હોવાથી ચંદ્ર નિર્મળપણે પ્રકાશી રહ્યો હતો,
અને તેથી દુર સુધી અવલોકન કરવા છતાં પણ કંઈ દષ્ટિગોચર
થયું નહિ; ત્યારે વધારે નિરિક્ષણ કરવાનું છોડી દેઇ મેં સામે
પ્રશ્ન કર્યો કે:—

જ્યારે એમ હતું ત્યારે સાંપ્રત અધોગતિ કેવી રીતે પ્રાપ્ત
થઇ ? એ બધું સ્વચ્છંદતાનું જ પરિણામ છે. અગમ્યવાણીએ પ્રભુ-
ત્વ કર્યો.

પણ તે કેવી રીતે ? મેં પૂછ્યું.

સાંભળ—સારી પેઠે સાંભળ—કાન ઉઘાડીને સાંભળ—

सुखस्य दुःखस्य न कोऽपिदाता

परोददातीति कुबुद्धि रेषा ॥

अहंकरोमीति वृथाभिमानः

सर्वकर्मसूत्र ग्रथितोहि लोकः ॥

“ સુખ કિંવા દુઃખનો દેનાર કોઈપણ છેજ નહિ. ખીન્ને કોઈ સુખ કિંવા દુઃખ આપે છે એમ માનવું એ કેવળ અજ્ઞાનજ છે. હું કહું છું એમ માનવું એ પણ ફોગટનું અભિપ્રાય છે. પ્રાણી-માત્ર પોતપોતાનાં કર્મોરૂપી સૂત્રોવડેજ ગ્રંથાએલું છે-અને તેથી કર્માનુસારજ સુખ કિંવા દુઃખ ભોગવે છે-”

ધર્મરતું ભૂવન કે જે સ્વર્ગ, વૈકુંઠ, સત્યલોક અમરતો ખેલે-સ્તના નામે ઓળખાય છે, ત્યાં આગળ માનવ જાતને વસવાને પ્રથમ સ્થાન આપવામાં આવ્યું હતું. જ્યાં આગળ તેઓ કોઈપણ જાતના દુઃખ, દરદ, પ્રપંચ, પાપ, દુષ્ટતા, ભૂષ્ટતા, મદ, મત્સર, અન્યાય, વિગેરે અપાયથી મુક્ત સુખ, શાન્તિમય જીવન ગુજારતાં હતાં. ખસ ! આનંદ, આનંદ અને કેવળ પરમાનંદનીજ સ્થિતિ અનુભવતાં હતાં. પરંતુ એ સુખ થોડા સમયમાં તેમણે ગુમાવ્યું-કુદરતની આજ્ઞાઓનો તેમણે ભંગ કર્યો. સ્વચ્છંદપણે વર્તવાના મોહવશ થઈ અધર્મનો-અકર્મનો સ્વિકાર કર્યો. અને તેથી સ્થાનશ્રેષ્ઠ થઈ અધો-ગતિને પ્રાપ્ત થયાં-પ્રત્યુત્તર મળ્યો.

વાર ! શું આજ્ઞાનો ભંગ કર્યો, શું અધર્મ-અકર્મનો અંગિકાર કર્યો કે જેથી એ દશાને પાત્ર થયાં ? મેં પુનઃ ઉચ્ચાર્યું.

માનવો પોતાને પ્રાપ્ત થયેલી સ્થિતિ યથાચોગ્ય જાળવી રાખે તેટલા માટે તેઓને એક ખીજા પ્રત્યે, પોતાની જાત પ્રત્યે, તેમજ તેઓના સરજનહાર પ્રત્યે ક્રમ વર્તવું તે સમજાવવામાં આવ્યું હતું. આહારવિહાર વિગેરેનો હિતાહિત ઉપયોગ સમજાવવામાં આવ્યો હતો. તેમજ અન્ય પ્રાણીઓને જ્યારે કેવળ અંગ જ્ઞાનજ

આપવામાં આવ્યું હતું, ત્યારે તેઓને અંગજ્ઞાન ઉપરાંત વિચાર-શક્તિ બકી સમસ્ત પ્રાણીઓ કરતાં ઉચ્ચપદ અર્પણ કરવામાં આવ્યું હતું, કે જેથી પ્રાણીમાત્રનું તેઓ હિત કરી શકે.

પરંતુ મનુષ્યોએ એ વિચારશક્તિનો દુરુપયોગ કરવા માંડ્યો. તેઓના સરજનહારની શિક્ષા ઉપર તેઓની શ્રદ્ધા લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહી શકી નહિ. પોતાને મના કરવામાં આવેલી ખામ-તોમાં કંઈ વિશેષ સ્વાદ, વિશેષ સુખ, વિશેષ આનંદ રહેલો હશે એવી તેઓને જાણાસા ઉત્પન્ન થઈ, જેને તેઓ રોકી શક્યાં નહિ. આખરે તેઓની તૃષ્ણા પ્રખળ થઈ, જેથી તેઓએ પોતાનો સંતોષ તેમજ ધીરજ ખોયાં; અને પોતાને મના કરવામાં આવેલી વસ્તુઓનો ઉપભોગ કરવા લાગ્યાં. તેમાં તેઓને સ્વાદ પડવા લાગ્યો. જેથી તેઓની તૃષ્ણા એટલી બધી વધી કે પોતાની હિતની તેમજ અહિતની ચીજોનો તેઓ દુરુપયોગ કરવા લાગ્યાં. દરેક ચીજ વાપરવાનું તેમને જે માપ અતાવવામાં આવ્યું હતું, જે પદ્ધતિ શીખવવામાં આવી હતી તે બધું તેમણે ખોયું. જે ચીજ જ્યારે જોઈએ ત્યારે કુદરતના ભંડારમાંથી જોઈતા પ્રમાણમાં મેળવતાં હતાં તેનો સંચય કરવાની લોભવૃત્તિ જન્મ પામી, અને તેથી એક ખીજ પ્રત્યે હરીફાઈ ઉત્પન્ન થઈ. હરીફાઈ ઉત્પન્ન થતાં અસ્પર્સનો આત્મવત્ પ્રેમ નષ્ટ થઈ તેની જગ્યાએ કલેશ, કંકાસ, દ્વેષ, નિર્દયતા, કુરતા, મદ, મત્સરતા, લોભ, મોહ, પ્રપંચ, પાખંડ વિગેરેનું ખીજ રોપાયું. આવી સ્થિતિ જોઈ કુદરતે તેમને વાર્ષી, સમજાવ્યાં, ઉપદેશ્યાં, પરંતુ તેઓનું મન હવે સ્વાર્થમાં એવુંતો મલિન થયું હતું કે તેઓએ કંઈપણ માન્ય કર્યું નહિ. અને જ્યારે ક્ષાંતપણ રીતે

તેઓ સમજ્યા નહિ, ત્યારે માત્ર જે કોઇ બ્રહ્મ થયાં નહોતાં અગર-
તો ઉપદેશથી પુનઃ સુધર્મી હતાં તેઓનેજ સ્વર્ગમાં રાખી બીજાં
બધાંને સ્થાન બ્રહ્મ-પદબ્રહ્મ કરવામાં આવ્યાં.

તેઓને સ્વર્ગમાંથી સ્થાન બ્રહ્મ કરવામાં મુળ હેતુએ હતો કે પોતા-
ની બૂલોનો તેઓને પશ્ચાતાપ થાય-મુળ ઉપદેશનો સ્વિકાર કરે. અને
પાછાં મુખે સ્વર્ગમાં સંચરે.

વારં ! તેનું પરીણામ શું આવ્યું ? મેં અતિ આતુરતાથી
પ્રશ્ન કર્યો.

પરીણામ શું આવ્યું તે તો તમે દૃષ્ટિએ દેખોછો, તેમજ
જાતે અનુભવો પણોછોજ તેજ. ક્ષણે, ક્ષણે દુઃખો, ક્ષણે, ક્ષણે દરદો,
ક્ષણે, ક્ષણે દુષ્ટતા, ક્ષણે, ક્ષણે બ્રહ્મતા, ક્ષણે, ક્ષણે કલેશ, ક્ષણે,
ક્ષણે કંકાસ, ક્ષણે, ક્ષણે અન્યાય, ક્ષણે, ક્ષણે અનીતિ, ક્ષણે, ક્ષણે,
ચિંતા અને ક્ષણે, ક્ષણે ચિંતા.

શું આટલી આપત્તિ ભોગવવા છતાં પણ તેઓને પોતાનાં
આચરણોનો પશ્ચાતાપ ન થયો ? અને જો થયો તો તેમાંથી છુટવાને
તેઓએ કંઈ પ્રયત્ન ન કર્યો ? મેં ઊન્ધાર્યું.

સ્વચ્છંદ પણે વર્તવાથી સ્થાન બ્રહ્મ થઇ વિવિધ પ્રકારનાં
દુઃખો અને દરદોનાં ન્યારેંતેઓ ભોગ થઈ પડ્યાં, ત્યારે કુદરતી ઉપ-
દેશનું જોકે તેઓને જ્ઞાન થયું, તેમજ પોતાનાં કર્મો બદલ પશ્ચાતાપ
પણ થયો; પરંતુ ધણા સમય સુધી સ્વતંત્ર રીતે વર્તવાથી વિધવિધ
જાતના ભોગો, વિધવિધ જાતની ભોજમજાઓ ભોગવવાનો મોહ
તેઓમાં એટલો બધો દઢ મુળ થઇ ગયો હતો કે જેથી સત્ય માર્ગનું

અવલંબન કરવું એ તેઓ પૈકી ઘણાં ખરાને તદ્દન અશક્ય લાગ્યું. અને તેથી વિરલાંજ સત્ય માર્ગનું અવલંબન કરી પુનઃસ્વર્ગે સિધાવ્યાં. બાકી બધાં ભૂતજ ઉપર પોતાની ઇચ્છા મુજબનો સંસાર રચવા લાગ્યાં. પોતાની ઇચ્છા મુજબનું વર્તન આચરવા લાગ્યાં અને ક્રમેક્રમે પોતામાંથી દીવ્યતા, પ્રભુતા, પવિત્રતાને તિલાંજલી આપતાં જઈ અધિકાધિક અધોગતિને પ્રાપ્ત થતાં થતાં આધુનિક પિશાચાવસ્થાએ પડેલાં. ઉત્તર મળ્યો.

આ કથનોની સાબિતી મારે કંઈ પ્રમાણ છે ? મેં પૂછ્યું.

સૃષ્ટિના દરેક સુધરેલા કિંવા અસુધરેલા દેશોનાં પ્રાથમિક શાસ્ત્રો કે જેમાંનાં કેટલાંએકતો ખાસ ઈશ્વર પ્રણિત અને બાકીનાં સ્વર્ગવાસી મનુષ્યોના હાથેજ લખાએલાં મનાય છે તે વાંચી જુઓ, તો તરતજ જણાશે કે 'મનુષ્યોની પ્રાથમિક સ્થિતિ કેવા જાંબા પ્રકારની હતી.

સૃષ્ટિના આદ્યધર્મ પ્રણેતા ભગવાન મનુ કહે છે કે -

અરોગાઃસર્વ સિદ્ધાર્થી શ્વતુર્વર્ષ શતાયુષઃ ॥

કૃતં ત્રેતાદિષુદયેષા માયુ હંસતિ પાદશઃ ॥

વેદોક્તમાયુ મ્મર્ત્યાના માશિષ શ્રૈવ કર્મ્મણામ્ ॥

ફલં ત્વંનુયુગં લોકે પ્રભાવશ્ચ શરીરણામ્ ॥

રોગોને ઉત્પન્ન થવાનું કારણ જે અધર્મ (કુદરતી ધર્મ વિરુદ્ધ વર્તન) તે નહિ હોવાથી સત્યયુગ (સૃષ્ટિની શરૂઆતનો સમય)માં દરેક મનુષ્યો રોગ રહિત હતાં. એક ખીખનો દ્રેષ, એક

ખીજની હિંસા, એક ખીજ પ્રત્યે મદ, મત્સર, લોભ વિગેરે નહિ હોવાથી અંતકરણમાં ઇચ્છેલી સકળ કામનાઓ સિદ્ધ થતી હોય ચારસો વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવતાં હતાં; એટલુંજ નહિ પરંતુ વધારે ધર્મી પુરુષો એથી પણ અધિક આયુષ્ય ભોગવતા હતા. જેમકે રામચંદ્રજીએ દશહજાર વર્ષ રાજ્ય કર્યું હતું. ચાર બાદ જેમ જેમ અધર્મ (કુદરતી ફરજો વિરુદ્ધ સ્વચ્છંદી વર્તન) ઉત્પન્ન થઈ વધતો ચાલ્યો, તેમ તેમ અધર્મના પ્રમાણાનુસાર જે તે સમયનાં ત્રેતાયુગ, દ્વાપુર યુગ, કલિયુગ વિગેરે નામો પડતાં જઈ તે દરેકમાં રોગોનું પ્રમાણ વધતું અને આયુષ્યનું પ્રમાણ ઘટતું જઈ કલિયુગ એટલે હાલના સમય માટે સો વર્ષનું આયુષ્ય શેષ રહ્યું. ફારણ વેદો અને શાસ્ત્રોમાં કહેલું કુદરતી આયુષ્ય, આદરેલાં કર્મોનું ફળ સિદ્ધ થવાનું સંલપ બળ, ખીજને શાપ દેવાની તથા અનુગ્રહ કરવાની શક્તિ, એ બધાં જે તે યુગના ધર્મધર્મ ઉપરજ આધાર રાખે છે.

વત્સ ! આ ઉપરથી તને સમજાયુંજ હશે કે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં મનુષ્યો અત્યંત આયુષ્ય ભોગવતાં હતાં. દુઃખ, દરીદ્રતા કેંવા રોગ જેવી કોઈપણ આધિ, વ્યાધિ કે ઉપાધિનું તો લેશમાત્રપણુ અસ્તિત્વ નહોતું. પરંતુ જેમ જેમ મનુષ્યો કુદરતી ધર્મનો ત્યાગ કરતાં ગયાં, તેમ તેમ વિધવિધ પ્રકારના તાપો ઉત્પન્ન થઈ આયુષ્ય મર્યાદા ઘટતી ચાલી છેવટ આ યુગના આરંભમાં સો વર્ષની મર્યાદા રહી હતી. પરંતુ અફસોસ ! કે ત્યાર પછી પણ મનુષ્યો જીત-રોત્તર વધારે સ્વચ્છંદી બનતાં જતાં હોવાથી આજે એટલું આયુષ્ય પણ કોઈ જાગ્યેજ ભોગવી શકે છે. બાકી બધાં ખરાં મનુષ્યોની

જીવનયાત્રાપુરી થવાની સરેરાશતો ત્રીશથી ચાલી વર્ષોની અંદરજ આવે છે. અને આવું વર્તન જો ચાલુંજ રહ્યું તો પૃથ્વી-પ્રલયકાળને પ્રાપ્ત થવાને કેટલો વિશ્વંજ લાગશે તે બર્હલ હું કંઈ કહું તે કરતાં તુંજ વિચાર કરી લે. ઊત્તર મળયો.

શું આજકાલની સૃષ્ટિ આવી આપત્તિઓમાંથી પોતાનો ઉદ્ધાર કરવાને કંઈપણ પ્રયત્ન કરતી નથી, એમ આપનું માનવું છે ? મેં ઊચાર્યું—

નથી કરતી કેમ ? ભગીરથ પ્રયત્ન કરી ચુકી છે, ક્યાં જાય છે, અને ભવિષ્યમાં પણ કરશે. કારણ પ્રાણી માત્રનો સ્વભાવજ છે કે સુખના ભોક્તા થવું. દુઃખના નહિ. અને તેથી જ્યારે સ્વછંદપણે વર્તવાથી તેઓને વિવિધ પ્રકારનાં દુઃખો અને દરેક નું ભાન થયું, ત્યારે તેમ થવાનાં કારણો શોધવા લાગ્યાં. તે કારણો જો કે તેમને જડી આવ્યાં. કુદરતના ખરા ઉપદેશ-ખરા ધર્મનું સ્મરણ પણ થયું. પરંતુ મેં તને પ્રથમ જણાવ્યું છે તેમ ઘણા સમય સુધી સ્વતંત્ર રીતે વર્તવાથી વિધવિધ જાતની મોજ-મજાઓ ભોગવવાનો મોહ તેઓમાં એટલો બધો દૃઢ થઈ ગયો હતો કે જેથી સત્ય માર્ગનું અવલંબન કરવું એ માત્ર વિરલાજનો સિવાય બીજાઓને તદ્દન અશક્ય લાગ્યું. જેથી તેઓ પોતાના માટે કંઈ અન્ય ઉપાયો શોધવા લાગ્યાં.

“ જે કોઈ પ્રયત્ન કરે છે તેને થોડું ઘણું પણ મળી રહે છે, કેમકે પ્રયત્નને અંતે પરમેશ્વર સહાય કરે છે. ” અને તેથી જ્યારે દુઃખમાંથી છુટવું એવી તેમને જાણાસા ઉત્પન્ન થઈ, ત્યારે

સેઓના શારીરિક દુઃખની નિવૃત્તિ માટે કુદરતના અગાધ ભંડાર-
માંથી કેટલાએક ઉપાયો તેમને હાથ આવ્યા. જેના વડે તેમનું દુઃખ
કંઈક અંશે ઓછું થતું જણાયું. જેથી આ દિશામાં અધિક પ્રયત્ન
કરવા લાગી પોતાને જે કંઈ અનુભવ પ્રાપ્ત થતો આવ્યો તેનું
શાસ્ત્ર બનાવવા લાગ્યા.

પરંતુ આ બધા શોધો લેમની બુદ્ધિ અનુસારજ હતા.
કુદરતી ધર્મને અનુસરીને નહિ. તેથી એકાદ ઉપાય જ્યારે થોડાં-
એક મનુષ્યોની પ્રકૃતિને સુદૈવે અનુકુળ આવ્યો. ત્યારે તેનો તેજ
ઉપાય બીજા મનુષ્યની પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ જણાવા લાગ્યો. અને એ
રીતે જે, જે શોધોમાં અપૂર્ણતાનો અનુભવ આવવા લાગ્યો, તે, તે
શોધ ઉપરથી વિશ્વાસ જઈ તેની જગ્યાએ નવિન શોધ થતો
આવ્યો. જેના પરીણામમાં આજ કાલ તમે જુઓછો તેવી આયુર્વે-
દિક, એસોપેથિક, હોમીઓપેથિક, ક્રોમોપેથી, ઇલેક્ટ્રોપેથી, નેચરો-
પેથી, બાયોકેમિસ્ટ્રી વિગેરે ભિન્ન, ભિન્ન અસંખ્ય ચિકિત્સા પ્રણા-
લીઓ ઉદ્ભવ પામી છે. ઔપરેશન કરવાનાં ઓળરો થયાં છે,
અને અંતઃકરણની અંદરનાં એકેએક પડો અવલોકી શકાય એવું
અંકસરેઝનું સાધન અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે. તેમજ ભવિષ્યમાં અનેક
પ્રણાલીઓ, અનેક શાસ્ત્રો, અનેક ઓળરો અસ્તિત્વમાં આવશે.

શારીરિક દુઃખની નિવૃત્તિના માટે જેમ ભિન્ન, ભિન્ન ચિ-
કિત્સા પ્રણાલીઓ શોધવામાં આવી, તેવીજ રીતે માનસિક અને
આત્મિક સુખ શાન્તિના માટે પણ પ્રયત્ન કરવામાં કંઈ જણીવ
રાખવામાં આવી નથી. જેના પરીણામમાં અનેક ધર્મો, અનેક
પંથો, અનેક આચાર્યો જીતપન્ન થવા પામ્યા છે, થયાં જાય છે,
અને ભવિષ્યમાં પણ થશે.

વળી આર્થિક સુખના માટે કરવામાં આવેલા યતનનીતો અવધિજ રહી નથી.

સૃષ્ટિ ઉપરનાં બીજાં દરેક પ્રાણીઓના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરતાં કરતાં હોવડે હવા, પાણી, વીજળી, પ્રકાશ વિગેરે સૃષ્ટિનાં મૂળતત્ત્વો ઉપર પણ તમોએ પોતાનો કાબુ મેળવ્યો છે. તેઓને એક ગુલામની માફક વશ કરી લીધાં છે. “મનુષ્યે અધમ સ્થિતિમાં પડી રહેવાને કંઈપણ કારણ નથી.” તે પોતાને જોયો ધારે તેવો બનાવી શકે છે. માત્ર તેણે પોતાની ઇચ્છાનુસાર બનવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.” આ સિદ્ધાંતને ખરેખર ! આ બાબતમાં તમે સિદ્ધજ કરી બતાવ્યો છે. જેના પરીણામમાં પળવારમાં સેંકડો ગાઉ લેઈ જનારી ટ્રેનો દોડી રહી છે. મહાસાગરનું અગાધ જળ કે જેની જિંડાઈ માપવી અશક્ય મનાતી હતી તેના તળાએ સંચરનારી સેંકડો સખમરીનો તૈયાર છે. આકાશનું જિંચપણું અટકળનારાં દુરબીનેની પણ જણીવ નથી. વિમાનોની વાતો કે જે કેવળ કલ્પિત ગણી કાઢવામાં આવતી હતી તે પણ સત્ય કરી બતાવી છે. ઊત્તરભૂમિ કે જે અંત વગરની મનાતી હતી તેની પણ પ્રદક્ષિણા થઈ ગઈ છે. ક્ષણવારમાં હજારો ગાંઠની ખખર જાણવી એનો કેવળ એક રમતજ છે. દરેક પજો દુઃખના કાચણ કુંગરોને પણ ઉડાવી દેવાય તેવી તોપોની પણ ખામી નથી. સીનેમેટાગ્રાફ, ફોટોગ્રાફ, ફોનોગ્રાફ વિગેરેનાં તો નામો સાંભળતાં પણ હવે કંટાળો આવે છે. જેથી આગળ ઉપર બીજા શોધો થતા બન્ય છે, અને આશા રખાય છે કે:—હોક સાતમા આસમાન સુધી ઊડાય તેવાં બહુનો થોડાજ સમયમાં તૈયાર થશે. સ્વર્ગને ભૂતળ

ઉપર ખેંચી લાવવામાં આવશે. દેવતાઓનું સમુદ્ર મંથન સમયનું અમૃત હાથ આવશે, અને તેના વડે મનુષ્યોને અન્નરામર ખનાવવામાં આવશે. પારસમણિ, ચિંતામણિ અને રપર્શમણિ તો ગામે-મામ વેચાશે, અને કદપતરૂતો ઠામે, ઠામ રોપાશે.

હું ધારૂં કે કદાચ આથી પણ આગળ ઉપરની આશાઓ રખાતી હશે. કારણ—

નિઃસ્વો વેષ્ટિ શતં શતી દશશતં લક્ષં સહસ્રાધિપો ।

લક્ષેશઃ સિતિરાજતાં સિતિપતિ ચક્રેશતાં વાઙ્મતિ ॥

ચક્રેશઃ સુરરાજતાં સુરપતિ બ્રહ્માસ્પદં વાઙ્મતિ ।

બ્રહ્મા વિષ્ણુપદં હરિઃ શિવપદં તૃણાવાર્ધિ કોગતઃ ॥

નિર્ધન મનુષ્ય પોતાને સો રૂપિયા મળે તો બાગ્યશાળી થાઉં એવી ઇચ્છા રાખે છે, પરંતુ જ્યારે તેની પાસે સો રૂપિયા થાય છે ત્યારે હજારની ઇચ્છા ધરાવે છે. હજાર મળે છે, ત્યારે લાખ ઉપર લક્ષ જાય છે, લાખ મળે છે ત્યારે રાજ્ય મેળવવાને લલચાય છે, જો કદી રાજ્ય મળે છે તો પછી ચક્રવર્તી મહારાજ થવા તરફ ચિત્ત દોડે છે ચક્રવર્તીપણ્ય પ્રાપ્ત થાય છે તો પછી ઈંદ્રાસનની ઇચ્છા થાય છે. ઈંદ્રાસન પ્રાપ્ત થતાં બ્રહ્માનું પદ, બ્રહ્માસન મળતાં વિષ્ણુપદ અને વિષ્ણુપદ મળતાં શિવની પદ્મી પ્રાપ્ત કરવા ચિત્ત જાય છે. કારણ તૃણાની અવાધએ કોણ ગયું છે ? કોની તૃણાનો અંત આવ્યો છે ?

શું ત્યારે આ બધા પ્રયત્નનું ફળ કંઈજ નથી એમ આપનું માનવું છે ? મેં ઉચાર્યું.

અલખત ! જે કાંઈ જેવો પ્રયત્ન કરે છે, તેવા પ્રમાણમાં કંઈ નહિ ને કંઈ પણ ફળ પ્રાપ્ત કરેછેજ. અને તેથી આવા પ્રયત્નોથી જો કે ફળ પ્રાપ્ત થયું છે, પરંતુ તે અપૂર્ણ છે, અનિશ્ચિત છે, અણબંધુર છે. કારણ કુદરત જ્યારે હમેંશાં સંપૂર્ણ છે, નિરવિકારી છે, ત્યારે મનુષ્ય અપૂર્ણ છે, વિકારયુક્ત વિચારવાળું છે, અને તેથી તેની શોધમાં કંઈ નહિને કંઈપણ ખામી રહેછેજ. વળી કુદરત હમેંશાં સત્ય છે, ત્યારે મનુષ્ય અસત્ય છે. જેથી કુદરતના માર્ગને અવલંબન કરવાથી મળતું ફળ જ્યારે હમેંશાં સત્ય હોય છે, ત્યારે મનુષ્યકૃત શોધો-ખોજોનું ફળ કૃત્રિમ હોય છે, અને તેથી પરીણામે તે અસત્ય ઠરે છે. અને જ્યારે અસત્ય ઠરે છે ત્યારે મનુષ્યો પોતાના જ્ઞાનની સંપૂર્ણતામાં શંકાશીલ થાય છે, અને તેમાં સુધારો વધારો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ તેઓને બાજ્યેજ જ્ઞાન થાય છે કે જો કુદરતી ધર્મ પ્રમાણે ચાલવામાં આવે તો કાંઈપણ પ્રાણીને કાંઈપણ જાતનું દુઃખ થતુંજ નથી. અને તેથી કાંઈપણ જાતનો ઉપાય શોધવાની જરૂર નથી. વળી પ્રાણીમાત્રને ખાસ જરૂરીઆતની ચીજો પૈકી કાંઈપણ ચીજ કુદરતે ગુપ્તપણે રાખીજ નથી. તેમને જે જોઈએ તે બધું તેણે સાદામાં સાદી ચીજોમાં સરળતાથી મળી શકે તેમ બરેલું છે. અને તેથી નવિન નવિન શોધોના મોહમાં પડવાનું બીજું કંઈપણ કારણ નથી, પરંતુ કુદરતના માર્ગનું ઉલ્લંઘન કરવાથી પોતાને ઉત્પન્ન થતી મિથ્યા તૃણુઓ-મિથ્યા દરદો-મિથ્યા દુઃખોને મિથ્યા-રસ્તે જ્ઞાન્ત કરવા, કિંવા દુખાવી દેષ એકના બદલે બીજા રૂપમાં ફેરવવાં એજ છે. જે બાબો કુદરતની સાદી ચીજોથી મેળવી શકાય છે, તે કદી પણ મનુષ્યકૃત

કૃત્રિમ શોધોથી મળી શકતા નથી. કારણ કુદરત હંમેશાં નિર્ભય છે, અને કૃત્રિમતા બચાંકર છે. માટેજ કુદરતની ઉત્તમ ચીજો હંમેશાં સાદી અને સાધારણ હોય છે, અને મનુષ્યકૃત શોધોમાં અનેક ઝેરો, અનેક વિકારો અને અનેક ભેખમો હોય છે. પરંતુ મનુષ્યો જ્યારે કુદરતને ભૂલી જાય છે, ત્યારે વિચાર વમળમાં પડી અનેક શોધોના ઘોટાળા વાળે છે, અને અનેક અખતરા કરવા મંડી જાય છે—છતાં છેવટે જ્યારે નાસીપાસ થાય છે, ત્યારેજ તેઓને જ્ઞાન થાય છે કે જગતના કલ્યાણની દરેક ઉત્તમ વસ્તુઓ ગુપ્ત શમાએલી નથી, પરંતુ હંમેશાં સન્મુખજ રાખવામાં આવેલી છે. અને તેથી તર્ક-શક્તિ સિવાયનાં બીજાં પ્રાણીઓ જેમ માત્ર પ્રેરણાશુદ્ધિથીજ પોતાનું કાર્ય—પોતાનો વ્યવહાર—પોતાનું જીવન ચલાવે છે, તે કરતાં વિશેષ હાપણુ—વિશેષ પ્રયત્ન કરવાને કંઈપણ કારણ નથી.

શું આવું જ્ઞાન કદી કોઈને થયું હતું ? મેં જિજ્ઞાસું

આજકાલ તમે જેને સુખનાં સાધનો માનો છો તે વાસ્તવિક રીતે સુખનાં સાધનો નથી, પરંતુ દુઃખની નિવૃત્તિનાજ ઉપાયો છે, અને તે કૃત્રિમ હોવાથી સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ આપી શકતા નથી એવો જ્યારે અનુભવ આવે છે, ત્યારે કોઈ કોઈ મનુષ્યોને તે પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થઈ સત્ય રહસ્ય જાણવા માટે ચિત્ત જાય છે. અને જ્યારે આમ ચાલુ સુખોના વિકાર રહિત શુદ્ધ ચિત્ત થાય છે, ત્યારે કુદરતના મુળમાર્ગનું તેને જ્ઞાન થાય છે, કે જે માર્ગનું અવલંબન કરવાથી કોઈપણ જાતનું દુઃખ, દરદ કિંવા તૃષ્ણા ઉત્પન્ન થતીજ નથી. અને જ્યારે કોઈપણ જાતનું દુઃખ, દરદ કે તૃષ્ણા

ઉત્પન્ન થતી નથી ત્યારે પછી તેઓને આવા કાર્મિક સાધનની આવશ્યકતા પણ જણાતીજ નથી. વળી:—

યદા યદાહિ ધર્મસ્ય ગ્લાનિર્ભવતિ ભારતઃ ॥

અભ્યુત્થાન મધર્મસ્ય તદાત્માનં સૃજામ્યહમ્ ॥

પરીત્રાણાય સાધૂનાં વિનાશાય દુષ્કૃતામ્ ॥

ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય સંભવામિ યુગે યુગે ॥

હે અર્જુન ! જ્યારે જ્યારે ધર્મની ગ્લાનિ થાય છે, અને અધર્મનું અભ્યુત્થાન-ઉત્પત્તિ થાય છે, ત્યારે ત્યારે સાધુ પુરુષોનું રક્ષણ કરવાને અને દુરાચરણીઓનો વિનાશ કરવાને તેમજ ધર્મનું સારી રીતે સ્થાપન કરવાને માટે દરેક યુગમાં હું અવતાર ધારણ કરું છું.

આ શ્રીમુખ વચનાનુસાર જ્યારે જ્યારે કુદરતી ધર્મનું અતિ-શય ઉલ્લંઘન થાય છે, અને અનીતિ, અધર્મ, અનારાધ્ય ઇત્યદિનો અત્યંત પ્રચાર થાય છે. ત્યારે, ત્યારે સૃષ્ટિને પાછી નિયમમાં લાવવાને કુદરત-ઇશ્વર પોતે અથવાતો સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં જેમાં વિશેષ બળ, વિશેષ શુદ્ધિ, વિશેષ પરાક્રમ, વિશેષ પ્રભાવ, વિશેષ તેજ રહેલું છે એવા એકાદ સ્વર્ગીય પુરુષને ભૂતળમાં જન્મ આપે છે જે સત્ય જ્ઞાનનો-સત્ય માર્ગનો બોધ કરે છે.

સૃષ્ટિનાં સુખ સાધનોનો કડવો અનુભવ આવવાથી વૈરાગ્ય દશાને ધારણ કરતાં સત્ય રહસ્યને પ્રાપ્ત થયેલા કિંવા ઇશ્વરાંશધારી એવા ભગવાન્ મનુ, ભગવાન્ વ્યાસ, ભગવાન્ પાતંજલ, ભગવાન્

ધન્વંતરી, ભગવાન બુધ, ભગવાન શંકરાચાર્ય, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, હજારેક મહામદ, મહાત્મા કાષ્ટર વિગેરે અનેક અવતારી પુરૂષોને જૂતકાળમાં સત્યમાર્ગનું જ્ઞાન હતું, અને તેઓએ જગતના કલ્યાણાર્થે એ જ્ઞાનનો બોધ પણ કર્યો હતો.

શું આ દરેક મહાપુરૂષોનો ઉપદેશ સત્ય હતો? અને જો સત્ય હતો તો તેની અસર શું માનવજાતિ ઉપર કંઈપણ થઈ નહોતી? કે જેથી અઘાપિ પર્યંત તે આવી અધોગતિને ભોગવે છે. એ પ્રશ્ન કર્યો.

હા ! તે દરેકનો ઉપદેશ કેવળ સત્યજ હતો. અને તેની અસર અસંખ્ય મનુષ્યો ઉપર થઈ હતી. પરંતુ દરેકને એક સરખી નહિ થતાં ભિન્ન ભિન્ન મનુષ્યોના અંતઃકરણની અધમતા કિંવા પવિત્રતાવાળી ભિન્ન ભિન્ન સ્થિતિના પ્રમાણમાં અલ્પાધિકપણે થઈ હતી. અને તેથી જેઓને સંપૂર્ણ અસર થઈ હતી તેઓ સત્ય ધર્મનો સ્વિકાર કરી મુળ ધામને પ્રાપ્ત પણ થયા હતા. અને બાકીની સૃષ્ટિ કંઈક નિયમમાં આવી હતી. પરંતુ ઘણા દિવસથી દૈવ મુળ ધાત્રી બેઠેલી વાસનાઓના બળે તેઓના અંતઃકરણમાં એ જ્ઞાન દીર્ઘ સમય સુધી સ્થિર રહી શક્યું નહિ. અને તેથી પાછી સ્વછંદપણે વર્તવા લાગી સૃષ્ટિ અધોગતિને પ્રાપ્ત થઈ. ઉત્તર મળ્યો.

એ મહા પુરૂષો જગતના કલ્યાણાર્થે પોતાનો ઉપદેશ પુરસ્કાના સ્વરૂપમાં જગતમાં મુકતા ગયા છે. અને હું ધારૂં કે આજ-કાલની સૃષ્ટિનો મોટો ભાગ એ મહા પુરૂષો પૈકી એકાદના ઉપદેશને અનુસરીનેજ ચાલે છે. છતાં તેની અસર આજકાલ જોઈએ તેવી

કેમ થતી નથી ? અને જો થાય છે તો પછી સૃષ્ટિ દીન-પ્રતિદીન અધોગતિને કેમ પ્રાપ્ત થતી જાય છે ? મેં પૂછ્યું.

જે સમયે આ મહા પુરુષો વિદ્યમાન હતા. તે સમયે માનવ-જાતિ આટલી બધી અધોગતિને પામેલી નહોતી. પરંતુ થોડી બધી પણ કુદરતના નિયમમાં હતી. જેથી તેનું બુદ્ધિબળ આજના કરતાં અધિક હોવાથી દરેક આશય સહેલાઈથી સમજી શકતી હતી. વળી જેને કૃત્રિમ સુખો-કૃત્રિમ ઉપદેશ, કૃત્રિમ જ્ઞાન પ્રત્યે અનાદર હિતપન્ન થઈ સત્ય માર્ગ જાણવાની ઇચ્છા હિતપન્ન થાય છે તેનું અંતઃકરણ પણ સાધારણ મનુષ્ય કરતાં વધારે નિર્મળ થાય છે, જેથી સુલ્લ વાતને પણ સરળતાથી શીઘ્ર સમજી શકે છે. પરંતુ જે મિથ્યા સુખોના મોહમાં અંધ છે, તેનું મન મલિન હોવાથી સરળ ઉપદેશ ની પણ તેને કંઈ અસર થઈ શકતી નથી; જેથી તેમના આગળ વિશેષ પિષ્ટ પેષણ કરવું વ્યર્થ છે. આ કારણોને લેઈ મહા પુરુષોએ વિસ્તાર નહિ કરતાં પોતાનો ઉપદેશ પ્રૌઢ વાણીમાં લખેલો હોવાથી આજકાલનાં મંદ બુદ્ધિવાળાં મનુષ્યો તેનું સત્ય રહસ્ય સમજી શકતાં નથી, જેથી વિપરીત અર્થ કરી અવળા રહેતે દોરાય છે, અથવા જો કાંઈને સત્ય જ્ઞાન સમજાય છે અને તેનો જનસમાજને ઉપદેશ કરે છે તો તે પ્રમાણે વર્તવું, તેમના માની મલિનતાને લેઈને-તેમના મનની નબળાઈને લેઈને-મિથ્યા વાસનાઓના દૃઢ સંસ્કારોને લેઈને કેવળ અશક્ય લાગે છે. જેથી આતરિક રીતે જુદાજ પ્રકારનું વર્તન ચલાવે છે, છતાં બાહ્ય ડાળથી પોતે અમુક મહા પુરુષના મતને અનુસરે છે એમ બતાવે છે. અને એ રીતે વર્તતાં જ્યારે તેમને કંઈ થાય છે ત્યારે તે મહા પુરુષના

ઉપદેશ ઉપર, તે મહા પુરુષે રચેલા શાસ્ત્ર ઉપર, મિથ્યા દોષારોપણ કરે છે, પોતાનો વિશ્વાસ ઉઠાવે છે, સ્વછંદપણે વર્તે છે, અને અધોગતિને પ્રાપ્ત થાય છે. ઉત્તર મળ્યો.

આપે જણાવ્યું તેમ દરેક મહા પુરુષોનો ઉપદેશ સત્યજ છે, તો પછી તે એક સરખોજ હોવો જોઈએ કે જેથી કામને કાર્મ પણ પ્રકારની શંકા ઉત્પન્ન થાય નહિ. પરંતુ તેઓના ઉપદેશમાં અસ્પર્શ અગર તો પોતાનાજ ઉપદેશમાં પણ પ્રસંગોપાત્ત બિન્નતા જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું ? મેં પૂછ્યું.

દરેક મહા પુરુષોનો મૂળ ઉપદેશ એટલો હતો. પરંતુ જ્યારે તેઓના અનુભવમાં આવ્યું કે સત્ય ઉપદેશની અસર માત્ર ઉત્તમ અધિકારી સિવાય બીજાં મનુષ્યો ઉપર જોઈએ તેવી થતી નથી. ત્યારે મધ્યમ અને અધમ જનોના કલ્યાણાર્થે જે પ્રકારનાં મિથ્યા સુખોમાં તેઓ લુબ્ધ હતા, તેજ પ્રકારના સુખોની પ્રાપ્તિ માટે ઉત્તમ માર્ગ કિયો છે તેવો ઉપદેશ પણ કરવા માંડ્યો. આમ કરવામાં તેઓનો હેતુ માત્ર એટલોજ હતો કે દરેક મનુષ્યે ગ્રહણ કરેલા માર્ગમાં સહાય મળી કંઈક વિશેષ સુખની પ્રાપ્તિ થાય, જેથી તે માર્ગમાં ચિત્ત વધારે દોરાય. અને એમ આગળ વધતાં પ્રસંગોપાત્ત આશાઓ તેમજ નિરાશાઓ જીતપન્ન થઈ મીઠા, તેમજ કડવો અનુભવ થાય. જેથી છેવટે પોતે ગ્રહણ કરેલા માર્ગ પ્રત્યે અનાદર ઉત્પન્ન થઈ તેની અસત્યતાનું જ્ઞાન થાય. અને એમ અસત્યતાનું જ્ઞાન થતાં સત્ય માર્ગનો શોધ કરવાની જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થાય, અને તેથી પોતે કહેલા મૂળ ઉપદેશનો સ્વિકાર કરે.

હું ધારું છું કે આ બાબત તને આમ દુઃકમાં કહેવાથી બરાબર સમજાશે નહિ, માટે એકાદ બે હિદાહરણથી સમજાવીશ.

ભગવાન આત્રેય, ભગવાન ધન્વંતરી, મહર્ષિ ચરક, રાજર્ષિ સુશ્રુત વિગેરે મહા પુરૂષોએ, પોતાના યુગના લોકોની વૃત્તિ શારીરિક દુઃખોની નિવૃત્તિ કેમ થાય તે બદલનું જ્ઞાન મેળવવાને વધારે ઉત્કંઠિત થયેલી જોઇ, સારે પોતાનો ઊપદેશ આયુર્વેદના નામે લખવો યોગ્ય ધાર્યો. છતાં ઊત્તમ અધિકારી તેમાં મોહ પામે નહિ. એટલે માટે પ્રારંભમાંજ લખ્યું કે;—

પથ્યેસતિગદાર્ત્તસ્ય કિમૌષધાનિષેવણમ્ ॥

અપથ્યેસતિગદાર્ત્તસ્યકિમૌષધાનિષેવણમ્ ॥

દુઃખ અને દરદોથી પીડાતો મનુષ્ય જો પથ્યથી—કુદરતના નિયમોને અનુસરીને ચાલે તો તેને ઔષધ સેવનની શું અગત્ય છે? કારણ કુદરતી નિયમોનું પાલન કરવાથી તેના દરેક તાપો વગર ઔષધોજ્ઞ શાન્ત થઇ જશે.

વળી આવો મનુષ્ય જો અપથ્યથી—કુદરતી માર્ગ વિરુદ્ધ વર્તવાવાળો હાય તો તેના માટે પણ ઔષધની શું જરૂર છે? કારણ એવા વર્તનવાળાને ઔષધો કંઈ પણ ફાયદો કરી શકવાનાંજ નથી.

આ પ્રમાણે પ્રત્યેક આધિકારીના માટે પ્રત્યેક રીતે પોતાના શાસ્ત્રોની નિર્દયકતા જણાવ્યા બાદ જેનો તેમાં મોહ છે, એ રસ્તે દુઃખો દુર થશે એવો જેને વિશ્વાસ છે, તેઓનો મોહ પૂર્ણ કરવાને દરેક રોગોનાં નિદાનો અને તેના ઊપાયો લખ્યા. આમ લખવામાં તેઓનો હેતુ હમણાં તને કહ્યો તેમ માત્ર એટલોજ હતો

કે આગળ જતાં કંડવો અનુભવ આવવાથી એ માર્ગ ઊપર તેમને અનાદર થઈ સત્ય માર્ગનું જ્ઞાન થાય. અગર જો તેમ ન થાય તો હેવટ એવા ઊપાયો વડે તેઓને તાત્કાલિક કંઈ સુખ ઉત્પન્ન થાય. પરંતુ “જોષ્ટુ” હતું અને વૈદે કહ્યું” તેમ થવાથી દુનિયા તે કૃત્રિમ જ્ઞાનને બાંધી પડી છે. દીનપ્રતિદીન તેમાં ખોટા સુધારા વધારા કરીને અથવા તો રૂપાંતરો કરીને પણ પણ નવાં નવાં મિથ્યા શાસ્ત્રો રચે છે. પરંતુ તે પ્રત્યે અનાદર ધરાવી સત્ય રસ્તે કોઈ વીરલાજ વળે છે. આવીજ રીતે પોતાનો ઉપદેશ ધર્મશાસ્ત્રોના નામે લખવો જેણે યોગ્ય ધાર્યો, તેઓએ પ્રારંભમાં લખ્યું કે:—

ઔદેદામહેતંપુરુષંમહાન્તમાદીત્યવર્ણતમસ્પરસ્તાત્ ॥

તમેવવિદિત્વાતિમૃત્યુમેતિનાન્યઃપંથાઃવિચ્ચતેયનાય ॥

અમે તે પુરુષને જાણીએ છીએ, કે જે મહા સૂર્યના જેવો તેજસ્વિ હોઈ, જેમ સૂર્ય અધિકારનો નાશ કરે છે, તેવી રીતે જેના વડે અજ્ઞાનનો નાશ થાય છે. માત્ર તે પુરુષને જાણીનેજ, તે પુરુષના ધર્મોને અનુસરીનેજ જન્મ મરણનો અંત આવે છે. સાંસારિક ઊપાધિમાંથી છુટવાને એ સિવાય કંઈ બીજો રસ્તો માણુમ પડતોજ નથી.

આવી રીતે પ્રથમ કુદરતને પગલે ચાલવાનો ઉત્તમ અધિકારી માટે બોધ કરીનેજ પછી લોક વૃત્તિ અનુસાર સ્નાન, સંખ્યા, તિલક, માળા, વિગેરે બાહ્ય ધર્મોનો બિન્ન બિન્ન રીતે ઉપદેશ કરેલો છે.

આવીજ રીતે વિધ વિધ પ્રકારનાં સુખો, વિધ વિધ પ્રકારના

ભોગો, વિધ વિધ પ્રકારના વૈભવો ભોગવવાને માટે વિધ વિધ પ્રકારના સાધનોની શોધ ખોળ કરનારાઓ પશુ પ્રથમ એ વાત જાણાવે છે કે:—

ગન્ધાદયાં નવમલ્લિકાં મધુકરઃસ્ત્યક્ત્વાગતો યુયિકાં ॥

તાં દૃષ્ટ્વાશુગતઃસચન્દનવનંપશ્ચાત્સરોજંગતઃ ॥

વદ્ધસ્તત્ર નિશાકરેણ સહસારોદિત્ય સૌમન્દધીઃ ॥

સંતોષેણ વિના પરામ્રવણં પ્રાપ્નોતિ સર્વોજનઃ ॥

નવિન પુષ્પોથી સુગંધમય થઇ રહેલી મલ્લિકાની સુગંધ લેવા છતાં પશુ તૃપ્તિ નહિ થવાથી ભમરો તેને ત્યજીને જીવ સમીપ ગયો. પરંતુ તેની ગંધથી પશુ તૃપ્તિ નહિ પામતા તત્કાળ ત્યાંથી નિકળી અંદનવૃક્ષોના વનમાં ગયો. છતાં પશુ તેની તૃષ્ણા શાન્ત નહિ થવાથી ત્યાંથી નિકળી કમળમાં જઇ બેઠો. એવામાં ચંદ્રવડે તે બંધનને પ્રાપ્ત થયો, અર્થાત્ સૂર્યાસ્ત થવાથી કમળ સંક્રાયાઇ ગયું જેથી અંદરજ સપડાઇ ગયો. અને પછી તે મંદબુદ્ધિ રડવા લાગ્યો. આ રીતેજ સર્વે મનુષ્યો સંતોષ રાખ્યા સિવાય નવિન નવિન, ભોગો, નવિન, નવિન સુખોના લોભમાં પડીને પરાભવ પામે છે.

આજકાલની માનવજાતિએ પોતાની શારીરિક માનસિક કિંવા આત્મિક જિન્નતિના માટે જે માર્ગોગ્રહણ કર્યા છે તે શ્રેયસ્કર નથી, એવું જ્ઞાન-એવું જ્ઞાન હાલમાં કાઢીને થયું છે ? મેં પૂછ્યું.

અનેક મનુષ્યોને તે સખંધિ કડવો અનુભવ આવ્યો છે, અને તેથી તેઓ તેના વિરુદ્ધ પોકાર કરી રહ્યા છે. એ બધાંનો અભિપ્રાય તને સંજળાવતાં દીર્ઘ સમય વહી જાય માટે માત્ર થોડુંક

દિગ્દર્શન કરાવું છું. તે શ્રવણ કર ! તમારા શારીરિક સુખોના માટે આજકાલ શોધી કાઢવામાં આવેલી અનેક પદ્ધતિઓ વિરૂદ્ધ મોફેસર જે-ડબ્લ્યુ-કારસન-એમ-ડી કહે છે કે:—

We do not know whether our patients recover because we give medicine or because nature cures them. Perhaps bread pills cure as many as medicine.

આપણે જાણતા નથી કે આપણાં દરદીઓ આપણી દવાથી સારાં થાય છે કે, કુદરત તેમને સારાં કરે છે. કારણ કદાચ આટાની ગોળીઓ ધણા જાણુને સારા કરતી હશે.

વખાણાએલો ફ્રેન્ચ શીજઓલોજિસ્ટ એમ-મજેનડી કહેછે કે:—

Gentlemen, medicine is a great humbug. I know it is called a science. But we are as ignorant as men can be. Who knows anything in the world about medicine. Nature does a great deal; imagination a great deal, doctors-delivish little when they dont do harm.

ગૃહસ્થો ! ઔષધો એ મોટું હમબગ એટલે જિંધું ચતુ સમજવી છેતરનાર વસ્તુ છે, છતાં હું જાણું છું કે તેને શાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે. પરંતુ જોટલા ખીજ મનુષ્યો અજ્ઞાન હોય છે, તેટલાજ આપણે ડાકટરો પણ અજ્ઞાન છીએ. આ સૃષ્ટિમાં ઔષધો માટે કશું પણ કાણુ જાણુ છે. જે કેશો સારા થાય છે, તેમાં આપણે

કંઈ પણ કરતા નથી. ફેટલુંએકતો અટકળ ઉપરજ ચાલે છે, અને ધણુ ખર્ચ કામતો કુદરતજ કરે છે. પરંતુ જો આપણે કુદરતને પોતાનું કામ કરવામાં આપણી વિદ્વતાના અભિમાનને લેદને વચ્ચે આડે આવતા નથી ત્યારેજ—

ટ્રેસનની કોર્ટનો કાબિન્સીલર ડૉક્ટર ટાઈટસ કહે છે કે:—

Three fourths of man kind are killed by medicine and prescriptions.

મનુષ્ય જાતિનો લગભગ પોણા ભાગ ઔષધો અને પ્રિસ્ક્રીપ્શનો વડે માર્યો જાય છે.

શ્રીલાડેશીઆનો ડૉક્ટર રશ કહે છે કે:—

Physicians have assisted in multiplying diseases, and adds.

વિધવિધ જ્વતનાં દરદો અને મૃત્યુની સંખ્યા વધવામાં વૈદ્યો, અને ડૉક્ટરોએ મદદ કરી છે.

સર-એન્જમીન વાર્ડ રીચર્ડસન-એમ-ડી-કહે છે કે:—

The normal period of human life is about 100 to 110 years. And seven out of an average of ten people could leave to that age if they lived in the right way. It is almost certain that indiscriminate taking of drugs has shortened the duration of life of the civilized individual.

મનુષ્યની જીંદગીનો નિયમિત થયેલો વખતનો આશરે ૧૦૦થી ૧૧૦ વર્ષનો છે. અને તેથી મનુષ્યો જો વ્યાજબી રીતે વર્તે તો દર દશમાંથી સરાસરી સાત મનુષ્યો તો આ ઊંમર સુધી સારી પેઠે જીવી શકે. પરંતુ આ વાત તો લગભગ ચોક્કસ છે કે અવિચારી-પણે અને જોયા જાણ્યા સિવાય ગમે તેની પાસેથી અને ગમે તેમ હવા લીધાથીજ આજકાલની સુધરેલી ગણાતી પ્રજાની જીવનદોરી કમી થતી ચાલી છે.

ન્યૂયૉર્કની ડૉલેજ ઑફ ફીઝીશીયન અને સરજીયનનો મૂખ્ય પ્રોફેસર એલેક્ઝાન્ડર રીડીવન્સ કહે છે કે:—

The older physicians grow, the more ekeptical they become of the virtues of medicine and the more they are disposed to trust the powers of nature.

જેમ જેમ ડૉક્ટરો વૃદ્ધ અને અનુભવી થતા જાય છે, તેમ તેમ ઔષધોના ગુણો માટે વધુ શકમંદ થઈ કુદરતની શક્તિ ઉપર વધારે અને વધારે વિશ્વાસ મેળવતા જાય છે.

એડીનબર્ગની મેડીકલ કૉલેજનો પ્રોફેસર ગ્રેગરી પોતાના મેડીકલ ક્લાસમાં બોલ્યો હતો કે:—

Gentlemen, ninety nine out of every hundred medical facts are medical lies—and medical doctrines are, for the most part stark, staring, nonsense.

ગૃહસ્થો ! દરેક એકસો મેડીકલ બાબતોમાંની નવમ્મણ્ પીના-
ઓ એ જુઠી વાતો છે. અને વૈદ્યકીય ઉપદેશનો બહોળો ભાગ
માત્ર સુશોભિત-એટલે કંઈપણ જરૂર વગરનો છે.

આતો તમારાં શારીરિક દુઃખો દુર કરવાને માટે તમારા તરફ-
થી શોધી કાઢવામાં આવેલા ચિકિત્સા શાસ્ત્રનાંજ વખાણુ થયાં.
તમારે મુખેજ યશોગાન થયાં. હવે તમારી માનસિક અને આત્મિક
ઉન્નતિના માટે સ્થાપવામાં આવેલા અનેક ધર્મો, અનેક પંથો,
અનેક ધર્મશાસ્ત્રો સખંધિ થોડુંક શ્રવણુ કરો.

યદી ભવતિ ત્રિદંડં નમ્ર મુણ્ડં જટંવા ।

યદી પઠતિ પુરાણં વેદશાસ્ત્રં ગીતાવા ॥

યદી વસતિ ગુહાયાં કંદ મૂલં ફલંવા ।

યાવદ્વદ્યન શુદ્ધં તાવત્કોવિદંવા ॥

જો કદી મનુષ્ય ત્રિદંડધારી સન્યાસી થાય, નગ્ન ફરે, માથું
મુંડાવે અથવા જટા ધારી બને, જો કદી પુરાણ વાંચે, વેદ બાંધે,
શાસ્ત્રો શીખે કિંવા ગીતાનો પાઠ કર્યાં કરે; જો કદી ગુફામાં જાંબને
વસે અગરનો કંદ, મુળ અને ફળો ખાંબને રહે, પરંતુ જ્યાં સુધી
અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઈ નથી અર્થાત્ સર્વ પ્રાણીમાત્ર ઉપર આત્મ-
વત્ પ્રીતિ થઈ નથી ત્યાં સુધી એ બધાનું ફળ કંઈપણ નહોતી
માત્ર વિટંબણુઓજ છે.

વળી જુદા જુદા પ્રકારનાં સુખ, સાધનોના કડવા અનુભવથી
કંટાળેલાઓ કહે છે કે:—

ભોગા ન મુક્તા વયમેવમુક્તા ॥

સ્તપો ન તપ્તં વયમેવ તપ્તાઃ ॥

કાલોન યાતો વયમેવ યાતા

સ્તૃષ્ણા ન જીર્ણા વયમેવ જીર્ણાઃ ॥

સુખની ઇચ્છાથી ભોગોને ભોગવવા જતાં તેઓ ન ભોગવાયા પરંતુ અનેક પ્રકારનાં દુઃખોથી અમેજ ભોગવાયા. તપ તપવા જતાં અનેક સંતાપોથી અમેજ તપી ગયા. આજે સુખ આવશે, કાલે આવશે, એવી આશાઓની તૃપ્તિનો કાળ આવ્યો નહિ, પરંતુ અમારોજ કાળ આવી પહોંચ્યો. વળી તૃષ્ણા તો કંઈ જીર્ણ ન થતાં દરરોજ નવી નવી ઉત્પન્ન થતી ચાલી, પરંતુ અમે તો જીર્ણ થયા.

શું આવું જ્ઞાન જોને થયું છે, તેઓ પોતાની જાત માટે સત્ય માર્ગનું અવલંબન કરવાની ઇચ્છા નથી કરતા ? મેં પૂછ્યું.

નથી કેમ કરતા—અસંખ્ય મનુષ્યો કરે છે. પરંતુ પ્રથમ મેં તને કહ્યું છે તેમ સત્ય માર્ગ ગુણ હોવાથી વીરલાઓનેજ પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેથી ધણાખરાતો સત્ય શોધવા જતાં અધવચ્ચમાં કોઈ સ્વાર્થિ ગુરૂની જાળમાં ફસાઈ અતોઘ્રષ્ટ અને તતો ઘ્રષ્ટ અર્થાત્ ધરનાએ નહિ અને ધાટનાએ નહિ એવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થાય છે.

કારણ આવકાલ—

અંધારં સધળે દીસે આ જગમાં અંધારં સધળે ખરે.

દીવો લઈ ફરં ખોળતો હું જગમાં સત્ય ન કહીં જડે.
એવી સ્થિતિ લગભગ આખી અવનિની થઈ છે.

શું ત્યારે કુદરતના પંથે વિચરવાની ઇચ્છા ધરાવનારા મારા
જેવાને સત્ય માર્ગનો ભ્રમ કરનાર આજકાલ કોઈ છેજ નહિ ?
મેં પ્રશ્ન કર્યો !

નથી કેમ જો સાંભળ —

રવિશ્વન્દ્રો ઘના વૃક્ષા નદી ગાવશ્ચ સજ્જનાઃ ॥

एते परोपकाराय युगे देवेन निर्मिताः

જગતના કલ્યાણાર્થે સૂર્ય, ચંદ્ર, વર્ષાદે, વૃક્ષો, સરીતાઓ,
માથો અને સજ્જન પુરૂષો એ બધાં ઇશ્વરે દરેક યુગમાં પરોપકાર
કરવાને માટે નિર્માણ કર્યા છે, અને તેથી યુગપણે વિચરનારા
અનેક યોગીઓ, સિદ્ધો, મહર્ષિઓ, યોગ્ય મુમુક્ષુ-એટલે અકુદરતી
વર્તનથી મળતા કૃત્રિમ સુખોથી કંટાળી કુદરતી માર્ગના સત્ય
જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની ઉત્કંઠાથી નિર્માણ અંતઃકરણવાળા થયેલા
મનુષ્યને જુએ છે, ત્યારે અધિકારીની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં દૃશ્ય
કિંવા અદૃશ્ય શરીરથી ઉપદેશ કરે છે. કારણ કુદરતનો એવો
અખંડિત નિયમજ છે કે જેવી મનની ભાવના હોય તેવી સિદ્ધિ
જેલી મોડી પ્રાપ્ત થયા સિવાય રહેતીજ નથી કેમકે—

નિજ પ્રતિબિંબ વિચાર, જગતને નિજ પ્રતિબિંબ વિચાર.

જે અંતરમાં સુખમય રહે તે દેખે સુખ બહાર— જગતને

જે દુઃખમાં નિમગ્ન રહે, તે બહારે દુઃખી રહેનાર— જગતને

પ્રેમ દયાથી યુક્ત રહે તે, પ્રેમ દયા લેનાર— જગતને

મનને શ્રીમંત જે જન રાખે, તે જન શ્રીમંત થનાર—જગતને
 જે દારીદ્ર વિચારે રહે તે, દરિદ્રપણું મહનાર— જગતને
 આરોગ્યના વિચારે ખેળે, તેહ નિરોગ રહેનાર— જગતને
 રોગ તણા વિચારે સેવે, થાય રોગ સહનાર— જગતને
 દૈવી સંપત્ત તણા વિચારે, જીવે દૈવી થનાર— જગતને
 આસુરી સંપત્ત તણા વિચારે, જીવે અસુર બનનાર—જગતને
 કુદરત વિચારે નિશ્ચિન રહેતાં, સત્ય જ્ઞાન મળનાર—જગતને
 જ્ઞાન કેરા પંથે પળતાં, કુદરતને મળનાર— જગતને

વત્સ! કોમળપણુ સ્થળે ક્ષણુ માત્ર પણુ વિરામ ન કરતા
 પરોપકારાર્થે રાત્રિદિવસ બ્રમણુ કરતા સર્વે સિદ્ધિ સંપન્ન સનકા-
 દિક બાલબ્રહ્મચારીઓનાં નામ જે તે કદી સાંભળ્યાં હોય તો તે
 પૈકીનો હું એક છું. આ માર્ગે થઇને સંચાર કરતાં સત્યજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ
 માટે ઇચ્છા ધરાવતો તને બન્યો, તેથી અત્રે હું વિરમ્યો છું.
 અને તેથી તારી ઇચ્છા પૂર્ણ કરીશ.

શરીરમાર્ગસ્વલુ ધર્મસાધનમ્ ॥ દરેક ધર્મો સાધવાનું મૂળ
 સાધન શરીરજ છે. શરીર દુરસ્ત હોય તોજ ધર્મ, અર્થ, કામ
 કિંવા મોક્ષનું હરેક કાર્ય થઈ શકે છે. Sound mind in a
 sound body. નિરોગી શરીરમાંજ નિરોગી મન હોઇ શકે છે.
 જેથી આજકાલની સૃષ્ટિની શારીરિક અધોગતિ કેવા રીતે દુર થાય
 તે હું તને પ્રથમ કહીશ. અને માનસિક તેમજ આત્મિક ઉન્નતિનો
 ઉપદેશ તપશ્ચાતજ દર્શશ. આ ઉપદેશ કદાચ તને એકાદ નાવેલ
 જેવો આનંદ આપનાર નહિ લાગે. તો પણુ તે પ્રત્યે બેઠરકારી

નહિ કરતા એકાગ્રચિત્તે શ્રવણ કરજો. કારણ તે તારો અરે ! ફક્ત તારોજ નહિ પરંતુ તેના ઉપર શ્રદ્ધા સ્થાપી તે પ્રમાણે અનુસરે તો સમસ્ત વિશ્વના કલ્યાણનો માર્ગ છે.

વિશ્વોત્પત્તિનાં મૂળ દ્રવ્યો.

જય દીન બંધુ દીન દયાળુ, આશિષ શુભ ઉચ્ચારજો.
 ત્રિવિધ તાપો ટાળી વિશ્વના, સુખમાં સહુ જન ઠારજો, જય●
 કુદરતી જ્ઞાન વસાવજો, કરુણાળુ પ્રભુ કહાવજો,
 વૃક્ષ અવિદ્યા સમૂળ ઉખેડી, વિદ્યા તર ખીલાવજો. જય●
 કામ, ક્રોધ, મદ, મત્સર આદિ, શત્રુ સર્વે સંહારજો;
 મિથ્યા સુખની મિથ્યા તૃણા, મિથ્યા મમતા વિદારજો. જય●
 શાન્તિ રથજ સમ, શાન્તિ જળ સમ, શાન્તિ સુશાન્તિ સ્થપાવજો;
 સ્વર્ગીય સુખની પ્રાપ્તિ અર્થે, સત્યજ્ઞાન પ્રકટાવજો. જય●

વીણાના મધુર સ્વર સાથે શાન્ત ચિત્તે આ પ્રમાણે મંગળા-
 ચરણ કયાં પછી બાલ બ્રહ્મચારીએ ઉપદેશની શરૂઆત કરી.

વત્સ ! આ અખિલ બ્રહ્માંડનું આદિ બીજ પરમાત્મા હોઇ,
 તેમાંથી પ્રથમ પ્રકૃતિ ઉત્પન્ન થઇ, પ્રકૃતિમાંથી સમસ્ત વિશ્વ ઉત્પન્ન
 થયું છે. એ પ્રકૃતિમાં મુખ્ય બે વસ્તુ દ્રવ્યો છે. એક આકાશ
 અને બીજું પ્રાણ. આ સૃષ્ટિમાં જે, જે પદાર્થો આપણે જોઇએ
 છીએ, તે તે બધા એ આકાશ નામના દ્રવ્યમાંથીજ ઉત્પન્ન થયેલા

છે. આકાશ તત્વનું સ્વરૂપ એટલું બધું સૂક્ષ્મ છે કે તે જ્યારે પોતાના મુળ સ્વરૂપમાં હોય છે, ત્યારે આપણી આ સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોથી બાણી શકાતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની કલ્પના પણ કરી શકાતી નથી; છતાં તે સર્વે સ્થળે વ્યાપી રહેલું હોય છે. એક પરમાણુ રહી શકે તેટલી જગ્યા પણ એના સિવાય ખાલી હોતી નથી.

પૃથ્વીની આસપાસ ૪૫ માઈલ સુધી જે બહુ વાતાવરણ છે કે જેને તમે હવા કહો છો, તે હવા, ઑકિસજન, હાઇડ્રોજન વગેરે વિધવિધ જાતના વાયુઓ, રસો, તેલો, જળો વિગેરે પ્રવાહીઓ, સોના, રૂપા જેવી મૌલ્યવાન ધાતુઓ, હીરા, માણેક જેવા કિંમતી પાપાણો, માટી, રેતી જેવા હલકા પદાર્થો, પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્રવિગેરે તેજસ્વિ જોળાઓ, શનિ, મંગળ, બુધ, શુક્ર, બૃહસ્પતિ, યુરેનસ, નેપ્ચ્યુન વિગેરે ગ્રહો, અગણિત તારામંડળો એ બધાં આકાશ તત્વમાંથીજ જન્મ પામ્યાં છે—બધી જડ વસ્તુઓ, પ્રાણીમાત્રના દેહો, વનસ્પતિઓ અને તેઓની સૃષ્ટિઓ, તમામ ખતીજ પદાર્થો, પૃથ્વી, પાણી, પવન, પાવક વિગેરે મહાભૂતો અને ઢુંકામાં બધી દૃશ્ય-અદૃશ્ય વસ્તુઓનું ઉપાદાનકારણ આકાશ દ્રવ્ય છે. આકાશ તત્ત્વ જ્યાં આગળ નહિ હોય એવું કોઇપણ સ્થળજ નથી, માટેજ તેને સર્વગામિ કહે છે. આ વિશ્વ અને તેના તમામ પદાર્થો પેંદા થવાની પૂર્વે માત્ર આકાશજ હતું. અને સૃષ્ટિનો પ્રવ્રય થવાનો સમય આવશે ત્યારે પણ તમામ ખતિજ, પ્રાણિજ અને ઉદ્ભવિજ અથવા ધન, પ્રવાહી, અને પવનરૂપી પદાર્થો પીમળી જઈ છેવટે આકાશમાંજ મળી જશે.

જો કે દરેક ચીજનું મુળ ઉપાદાન કારણ આકાશ તત્વ છે, તો પણ તેમાંથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ થવા માટે એક બીજા સાધનની આવશ્યકતા પડે છે. અને તે સાધન પ્રાણ છે. કે જે આકાશ દ્રવ્યને અનેક આકાર આપે છે. જેમ ઘી, ગોળ, ઘડ, ચોખા, દાળ, વાલ, વાસણો વિગેરે બધાં સાધનો તૈયાર હોય, પરંતુ જો તેઓનો સંયોગ કરનાર રસોઇઓ ન હોય તો તેમાંથી કાંઈ પણ જાતની રસોઇ તૈયાર થઈ શકતી નથી; તેવીજ રીતે પ્રાણ તત્વના સંયોગ સિવાય આકાશ દ્રવ્યને પણ સૃષ્ટિ સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થતું નથી. અને તેથી આકાશ એ સાહિત્ય અને પ્રાણ એ તેનો વ્યવસ્થાપક, અથવા જો શાસ્ત્રીય ભાષામાં બોલીએ તો આકાશ એ વિશ્વની ઉત્પત્તિ થવામાં ઉપાદાન કારણ, અને પ્રાણએ નિમિત્ત કારણ છે. જેવી રીતે આકાશ સર્વ ગામી છે, તેવીજ રીતે પ્રાણ પણ છે. જે આકાશને વ્યક્ત અથવા દૃશ્યમાન સ્વરૂપ આપે છે, અને તેથી જો પ્રાણ ન હોત તો આકાશને આર્પું સ્વરૂપજ પ્રાપ્ત થયું ન હોત. અર્થાત્ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિજ થઈ ન હોત. કારણ જ્યારે પ્રાણ સર્વજ્ઞ આકાશમાં સંચરવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારેજ તેમાંથી પવન, પાવક, પાણી, પૃથ્વી વિગેરે બીજાં તત્વો પેદા થઈ તેઓના વિધ-વિધ પ્રકારના, વિધવિધ પ્રમાણના મિશ્રણથી આ રચૂલ સૃષ્ટિનો આરંભ થાય છે જ્યારે આ બંને તત્વો અર્થાત્ આકાશ અને પ્રાણ એ બંને સમાન રીતે પ્રવર્તતાં હોય ત્યારેજ સૃષ્ટિની સ્થિતિ સમજાય છે, અને જ્યારે પ્રાણની પ્રવૃત્ત ઓછી થતી જાય છે, ત્યારેજ સૃષ્ટિનો લય થવાની શરૂઆત થાય છે. આવા સમયે બીજાં તત્વોની માફક પ્રાણ પોતે પણ આકાશ દ્રવ્યમાં અંતર્ધાન

પામે છે, અને સૃષ્ટિનો જો કે પ્રલય થાય છે, પરંતુ તે વખતે પણ આકાશ દ્રવ્ય કેટલા એકસમય સુધી સ્થિર અવસ્થામાં રહી શકે છે. અને સાનુકુળ સમય આવે તેમાંથી પુનઃ સૃષ્ટિનો આરંભ થાય છે. એમ છતાં જો મહા પ્રલય થવાનો હોય તો આકાશ તત્ત્વનો પણ પ્રકૃતિમાં અને પ્રકૃતિનો પરમાત્મામાં લય થાય છે, અને દીર્ઘ સમય પશ્ચાત્ પાછી તેમાંથી પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિમાંથી આકાશ પ્રાણુ વિગેરે વિકાસ પામી પુનઃ સૃષ્ટિનો આરંભ થાય છે.

આકાશ તત્ત્વનાં પરમાણુઓનો સંયોગ થઈ તેમાંથી પવન, પૃથ્વી, પાણી વિગેરે તત્ત્વો તેમજ વિધવિધ જ્વનનાં પ્રાણીઓ અને પદાર્થોના આકાર-સ્વરૂપો બનવા, તેમજ તેઓમાં આકર્ષણ, વિકર્ષણ, સંલગ્નતાદિ વિધવિધ ગતિ ઉત્પન્ન થવી એ બધું પ્રાણુ તત્ત્વના પ્રતાપેજ થાય છે. અને તેથી જ્યાં, જ્યાં ગતિ છે, ત્યાં, ત્યાં પ્રાણુ છે, એમ નિશ્ચય પણે જાણવું. ઉષ્ણતાથી ઉત્પન્ન થયેલી ગતિ, ગુરુત્વાકર્ષણથી ઉત્પન્ન થયેલી ગતિ, આકર્ષણ અને વિકર્ષણની ગતિ, રૂધિરાભિસરણની ગતિ નાડીયકો નિયમિત ચાલવાની ગતિ, હૃદયનો ભાગ ધડકવાની ગતિ, શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સંકલ્પ—વિકલ્પ કરવાની ગતિ, તેમજ વાયુની વહન શક્તિ, અગ્નિની દાહક શક્તિ, જળની તૃષા, શમાવવાની શક્તિ, અન્નની સુષા શમાવવાની શક્તિ અને ટુંકામાં સચરાચર જગતની ખાવાની, પીવાની, હાલવાની, ચાલવાની, કિંવા કાઈ પણ જાતની શક્તિ એ બધાં પ્રાણુ તત્ત્વ રૂપ શક્તિનાં બિન્ન, બિન્ન સ્વરૂપો છે. અર્થાત્ એ તમામ પ્રકારની ગતિઓ, તમામ પ્રકારની શક્તિઓનું ઉત્પત્તિસ્થાન પ્રાણુજ છે. અને તેથી કાંઈ પણ વસ્તુ યતિકંચિત

પણ ચલાયમાન થતી દ્રષ્ટિએ આવેતો તેમાં પ્રાણ છે એમ ખાત્રીથી સમજ લેવું.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું જ હશે કે આ સચરાચર વિશ્વ મહિમા કાર્મ, પણ પ્રાણી કિંવા પદાર્થનો જન્મ ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે આકાશનો પ્રાણ સાથે સંબંધ થાય છે, તેમજ વિનાશ પણ ત્યારેજ થઈ શકે છે કે જ્યારે પ્રાણનો વિયોગ થાય છે. અને તેથી આપણે જ અનેક તત્ત્વો, અનેક વિધ નામ, રૂપ વાળાં પ્રાણીઓ, પદાર્થો વિગેરેથી ભરપુર આ વિશાળ વિશ્વ વિસોડાએ છીએ તે સંબળું માત્ર આકાશ અને પ્રાણ એ બે દ્રવ્યોના સંયોગથીજ ઉત્પન્ન થયું છે. અગ્નિના, ઓજારોના, અને આપણી ઇચ્છાના અનેક સંસ્કારો વડે સોનાને અલ્પાધિક તપાવીને, ટીપીને, તારીને કિંવા તાણીને જેમ અનેક પ્રકારના ધાટ ધડાય છે, આકાર અપાય છે, તેવીજ રીતે આકાશ નામના મહાત્મ તત્ત્વ ઉપર પ્રાણનો વિધ વિધ રીતે સંયોગ થવાથીજ વિશ્વને વિવિધતા પ્રાપ્ત થયેલી છે. અને એમ છે તોજ વિશ્વનું રમ્ય સ્વરૂપ સંભવે છે. પરંતુ મુળ શોધવા જઇએ તો આ અખિત વિશ્વ, આપણો દેહ, આપણી ઇન્દ્રિઓ, આપણું અંતઃકરણ, આપણી બુદ્ધિ, અને દુઃકામાં સર્વ દશ્યાદશ્ય ગીજો એ બધાં આકાશ તત્ત્વનાં સ્વરૂપો છે. અને તેઓમાં રહેલી ગુરુત્વ, સંલગ્નત્વ, અછિદ્રત્વ, અવલંબના કર્ષણ, ચુંબકત્વ, વિદ્યુત્વ, કેમિકલ—રસાયણિક તેમજ ઔરગેનિક-સેન્દ્રિય ક્રિયાદિ તમામ ગતિઓ—તમામ શક્તિઓ કે જેને પાશ્ચિમાત્મ તત્ત્વજ્ઞો મોશન કહે છે તે બધી પ્રાણ તત્ત્વને લેઇનેજ છે.

પ્રાણમાં મુખ્ય ગુણ આકર્ષવાનો છે. અને તેથી દરેક વ્યક્તિ-
દરેક પ્રાણી-દરેક મનુષ્ય જેવો અહાર વિહાર કરે છે, આચાર
વિચાર ધરાવે છે, જેવી કૃતિ, ગતિ, રીતિ, નીતિથી વર્તે છે તે
સર્વેની અસર, તે સર્વેનું પરિણામ, તે સર્વેના સંસ્કારો આક-
ર્ષાઈને પ્રાણમાં મળી જાય છે. અને તેથી પ્રાણની કુદરતી સ્થિતિ-
માં સારો અગર નરસો ફેરફાર થાય છે. અને તેથી પ્રાણના શુદ્ધ
સ્વરૂપને બગાડે તેવા અહાર વિહારો કિંવા આચાર વિચારો રાખ-
વામાં આવે તો પ્રાણમાં વિકૃતિ થઈ શારીરિક કિંવા માનસિક
રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. કેમકે મનુષ્યના તન અને મનને આરો-
ગ્યતામાં રાખનાર પ્રાણજ છે. અને તેથી જ્યારે તે બગડવા માંડે
છે ત્યારે દેહનાં તત્ત્વોને પુરતું પોષણ-પુરતી શક્તિ-પુરતી ગતિ
આપી શકતો નથી. તેથી તેઓમાં પણ વિકૃતિ થાય છે. જે રા-
મના નામે ઓળખાય છે.

આવા પ્રસંગે જો પ્રાણ તત્ત્વને બળ આપી પુનઃ શુદ્ધ બ-
નાવે એવો વ્યવહાર રાખવામાં આવે તો થયેલો રોગ શાન્ત થાય
છે. પરંતુ જો અકુદરતી વર્તન ચલાવવામાં આવે તો પ્રાણ છેક
બગડી જઈ દેહને કોઈ પણ પ્રકારનું પોષણ, કોઈ પણ પ્રકારની
શક્તિ, કોઈ પણ પ્રકારની ગતિ આપવાનું કાર્ય નહિ કરી શકતાં
હય પામી દેહમાંથી નિકળી જઈ વિશ્વના મહા પ્રાણમાં મળી જાય
છે, જેનું નામ મૃત્યુ છે. કેમકે પ્રાણનો હય થવાથી દેહનાં પૃથ્વી-
માટી, પાણી-રસો, પવન, પાવક-ઉષ્ણતા વિગેરે તત્ત્વો પણ વિ-
ખરાઈ જઈ વિશ્વનાં મહા તત્ત્વોમાં મળી જાય છે. અને આમ
પ્રાણ તેમજ તત્ત્વોનો હય થવા માંડતાં તે બન્નેને એકરૂપ કરનાર

પરમાત્મા કે જે સર્વેના મુળબીજ રૂપે હોય, આકાશ અને પ્રાણુનું એકીકરણ રહેવા માટે જ્યાં સુધી પ્રાણુ તત્વ યોગ્ય રીતે સંચાર કરતું હોય ત્યાં સુધી દરેક શરીરમાં નિવાસ કરીને રહે છે, અને જે આત્માને નામે ઓળખાય છે, તે પણ અંતર્ધાન થાય છે.

જ્યારે આમ છે ત્યારે પછી કેવા પ્રકારનો અહાર, વિહાર, આચાર, વિચાર, નીતિ, રીતિ, ધર્મ, કર્મ વિગેરે રાખવાથી પ્રાણુ તત્વ શુદ્ધ રહી રચૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ શરીર અર્થાત્ તન, મન, બળ, બુદ્ધિ, પરાક્રમ અને આત્માને યથાસ્થિત સાચવી શકે એ બધું જાણવું અતિ અગત્યનું છે. જે પૈકી યોગ્ય અહારવિહાર સંબંધિતો ઉપદેશ હું તને પ્રથમ કહું છું, અને બીજી બાબતો સંબંધિતો વિચાર તત્પશ્ચાત્ કરીશું.

સ્વચ્છ હવા તેમજ ઉષ્ણતાની આવશ્યકતા.

કોઈપણ પ્રાણી કિંવા પદાર્થની જીવંતિ આકાશ અને તેમાંથી જીવન્ન થયેલાં પવન, પાણી, પૃથ્વી વિગેરે તત્ત્વોમાં પ્રાણુનો સંચાર થયા સિવાય થઈ શકતી નથી, અને તેથી દરેક જડ તેમજ ચૈતન્યવાળા પદાર્થમાં પ્રાણુ છે એમ હમણાં કહેવાયું તે રીતે આખી સૃષ્ટિને પ્રાણુ છે. ગ્રહો, ઉપગ્રહો, પૃથ્વી, પાણી, પવન એ બધાં પોતપોતાના પ્રાણુથી ભરપૂર છે અને એ પૃથ્વી, પાણી, પવન તેમજ દરેક પ્રાણુઓના શરીરમાં સંચિત થઈ રહેલો પ્રાણુ દરરોજનો અવહારાનુસાર અદ્વાધિક પ્રમાણમાં જ્યારે ખર્ચાઈ જાય છે, ત્યારે તેઓને ખરેલી ખોટ પુરી પાડવા પોતાની ઉષ્ણતાદ્વારા નવિન પ્રાણુ

આપનાર મૂખ્ય સાધન સૂર્ય છે. જો કે બાહ્યદષ્ટિએ જોતાં તો તે એક કેવળ તેજનો ગોળાળ જણાય છે. પણ એમાંથીજ પ્રાણનો પ્રવાહ નિરંતર ચાલુ રહે છે, અને તેનાથીજ બધી પૃથ્વી પ્રાણ-વાળી થાય છે. ચંદ્રમાંથી પણ એવોજ પ્રાણપ્રવાહ નિકળી બધા વિશ્વને પોષે છે. પરંતુ તેમાં તદ્દાવત માત્ર એટલોજ છે કે સૂર્ય પ્રાણ ગરમ છે, ત્યારે ચંદ્રમાંથી નિકળતો પ્રાણ શીતળ છે. સૂર્ય પ્રાણનું પ્રાપ્ત્ય દિવસે રહે છે. અને ચંદ્રપ્રાણનું પ્રાપ્ત્ય રાત્રિએ હોય છે.

મનુષ્યના શરીરમાં જે પ્રાણ છે તેનો સંબંધ આ સૂર્ય, ચંદ્ર પ્રાણ જોડે છે. અને તેથી જેટલી છુટથી જેટલા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં તે પ્રાણને મેળવી શકાય તેટલા પ્રમાણમાંજ તન, મન અને તેઓમાં સંચિત થઈ રહેલો પ્રાણ આરોગ્યતામાં રહી શકે છે. દરરોજના અહારવિહારથી કિંવા દરેક ક્ષણના આચાર વિચારથી યતિસંચિત પણ અયોગ્યતાને લીધે શરીરમાં સંચિતરૂપે રહેલા પ્રાણનો સ્વસ્થ અંશ પણ જ્યારે વિકૃત થાય છે, ત્યારે તે શ્વાસોશ્વાસદ્વારા બહાર નિકળી જઈ તેના સ્થળે તાજો પ્રાણ પુરાય છે. આ ઉપરથી કહાય તને શંકા થશે કે શ્વાસોશ્વાસની મારફતે પવનનું દેહમાં દાખલ થવું કિંવા બહાર નિકળવું તેનું નામજ પ્રાણ હશે, પરંતુ એમ નથી. કિન્તુ સૂર્ય કિંવા ચંદ્રમાંથી વળીને પ્રાણનો જે પ્રવાહ પૃથ્વી ઉપરના વાતાવરણમાં પ્રસરાએલો હોય છે તેને પોતાની મદદ માટે શરીર માહિલો સંચિત પ્રાણ આકર્ષણશક્તિદ્વારા અંદર લેછે તેનું નામ શ્વાસ, તેમજ વિકૃત થયેલા પ્રાણને વિકર્ષણ શક્તિદ્વારા બહાર કાઢે છે તેનું નામ ઉચ્છ્વાસ, અને એ એકંદર ૧૬યાનું

આખું નામ શ્વાસોચ્છવાસ છે. વિકૃત થયેલા પ્રાણને બહાર ધક્કેલવાનું અને તેની જગ્યાએ નવિન પ્રાણ આકર્ષવાનું કાર્ય માત્ર શ્વાસોશ્વાસદ્વારાજ ચાલે છે એમ નથી, પરંતુ મુખ, શ્રવણ વિગેરે શરીરનાં બીજાં મુખ્યદ્વારો તેમજ ત્વચામાં રહેલાં અનંતકોટિ છિદ્રોદ્વારા પણ તે ક્રિયા અહોનિશ ચાલ્યાં કરે છે.

આ ઉપરથી સહેજ સમજાશેજ કે જે નવિન પ્રાણ આકર્ષવામાં આવે તે કેવળ તેની શુદ્ધ સ્થિતિમાં હોવોજ જોઈએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ કુદરતે તેને આકર્ષવાને જે છિદ્રો રચ્યાં છે તેઓ પૈકી એક પણ છિદ્ર ઉપર અટકાવ, આચ્છાદન કિંવા દબાણ હોવું નહિ જોઈએ.

આ હેતુ બરાબર રીતે પાર પાડવાને માટે કુદરતે મનુષ્યોને ગુફામાં નહિ પરંતુ એવા ખુલ્લા અરણ્યમાં પેદા કર્યા હતાં કે, રાત્રિ દિવસ તેમને પુષ્કળ શુદ્ધ હવા, અજવાળા અને ગરમી મારફતે શુદ્ધ પ્રાણ મળી શકે. વળી તે મેળવવાનાં તેમજ સંચિત કરી રાખવાનાં અવયવો ઉપર કોઈપણ જાતનો અટકાવ, આચ્છાદન કિંવા દબાણ ન થાય તેટલા માટે તેઓનાં શરીરને નગ્ન સરજવામાં આવ્યાં હતાં. અને સૃષ્ટિની શરૂઆતથી લાંબા સમય સુધીનાં દરેક મનુષ્યો નાનાવસ્થામાંજ રહેતાં હતાં. કારણ કે તેઓ સમજતાં હતાં કે વિકૃત થયેલાં તરવો તેમજ વિકૃત થયેલા પ્રાણને શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં તેમજ તેની જગ્યાએ નવાં તરવો, નવો પ્રાણ પુરવાની ક્રિયા કરવામાં મુખ્યદ્વારો ઉપરાંત માનવદેહની ચામડી પણ બીજાં વાહ, વરૂં કિંવા બકરાં, મેઠાં જેવાં વાળવાળાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે અગત્યતાનો ભાગ ભજવે છે, અને તેથીજ કુદરતે તેને ઉઘાડા સ્વરૂપમાં

સરજી છે, માટે કુદરતના પ્રસાદ પ્રમાણે આપણે હમેશાં નમ્ર-
વસ્થામાંજ રહેવું જોઈએ. કેમકે કુદરતની ઇચ્છા કદી પણ બદલી
સકાય નહિ એવી છે.

આજે પણ દરેક મનુષ્ય સારી પેઠે જાણેજ છે કે જો પુરતી
હવા અને અજવાળું મળે તોજ કાષ્ઠપણુ વનસ્પતિ અગર પ્રાણી
સારી પેઠે આરોગ્યતામાં રહી શકે છે. જો એક વૃક્ષ, વેલીના છોડને
અધારામાં રાખવામાં આવે, અથવા તેના ઉપર કંઈ આચ્છાદન
કરી તેને મળતું હવા, અજવાળું, ગરમી વિગેરેનો અટકાવ કરવા-
માં આવે તો તેને મળતા પ્રાણુતત્ત્વનું પ્રમાણ કમી થવાથી તરતજ
તે શીકકું ક્ય થઇ મરવા પડે છે. પરંતુ જો તેને પુનઃ અજવાળા-
વાળા ખુલ્લી હવામાં લાવવામાં આવે તો તરતજ જીવનપૂર્ણ થવા
લાગે છે. વળી જાંઝે રાખવામાં આવતાં જનવરો કરતાં પુરતી હવા
અને અજવાળામાં રહેલાં પ્રાણીઓ કેવાં તેજસ્વી, ચંચળ, આરોગ્ય-
તાપૂર્ણ અને સુદૃઢ હોય છે તે વાત પણ કાષ્ઠનાથી અજાણી નથી.

જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે મનુષ્યો પોતાના શરીર ઉપર
કપડાંનો નકામો બોજો વળગાડીને પ્રકૃતિને બિગાડે છે ? શું તેમના
શરીરનું બધારણ કુદરતે એવું નથી બનાવ્યું કે તેમને કપડાં સિ-
વાય નહિ ચાલી શકે ? જો એમ નહોત તો કપડાં વણવાની સાજો,
અને સંચ.ઓ કે જેમની શોષ સૃષ્ટિની શરૂઆત પછી લાંબા સમયે
થઇ હતી, તે શોષ થયા પહેલાં તમામ મનુષ્યો ક્યારનાંએ મરી
મયાં હોત. એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્યે કદી પણ કપડાં
નહિ પહેરવાં જોઈએ. જે કપડાં તમે હમેશાં પડોરો છો તે હમેશાં

તનદુરસ્તીને બગાડનારાં છે. તમે કદી પણ વિચાર કર્યો છે કે મુળ મનુષ્યોની શારીરિક, માનસિક, તેમજ આત્મિક શક્તિઓ કેટલી બધી પ્રબળ હતી ? તેઓની જીંદગી ક્યાં સુધી ટકતી હતી ? તેઓનું સુખ, તેઓની શાન્તિ કેવા ઊંચા પ્રકારનાં હતાં ? અને આપણે કપડાં પહેરીને શરીરને હવા તેમજ અજવાળા મારફતે મળતા જીવનતત્ત્વનું રોકાણ કરીને તનદુરસ્તીનું કેવું સત્યાનાશ વાળાએ છીએ ?

જ્યારે આમ છે ત્યારે શામાટે ફરીથી એકદમ વસ્ત્રોનો ત્યાગ નહિ કરી દેવો જોઈએ ? મારો ઉપદેશ માનોતો એકદમ વસ્ત્રોને ફેંકી દેઇ જંગલની ખુલ્લી હવામાં થોડાએક દિવસ ફરો, અને પછી જુઓ કે:-તમારામાં કેવું નવું બળ, નવું જીવન, નવું તેજ, નવું આરોગ્ય આવે છે । બધી ઇન્દ્રિયો તરતજ કેવા ઉત્સાહથી પોતપોતાનું કાર્ય કરવા મંડી જાય છે । શ્રમ, કિંવા કિંટાળો એ શું ચીજ છે તેના ભાનનું નામનિશાન પણ કેવી અજાયબ રીતે દુર થાય છે ।

કદાચ એમ ન બની શકે અર્થાત્ વસ્ત્રોનો સર્વસ્વ ત્યાગ ન થઈ શકે, તો પણ એટલું તો આવશ્યકીય છેજ કે:-તમારા પોશાકનાં કપડાં પસંદ કરવામાં તેમજ તેમને શીવડાવવાની ફેશનમાં જોમ અને તેમ શરીરને વધારે હવા અને અજવાળું મળે એવી પસંદગી કરવી જોઈએ. વધારે કિંમતી અને વધારે સુંદર કપડાં ખરીદવાની ફેશનના ગુલામ બનવા કરતાં આ બાબત ઉપર વધારે ધ્યાન આપવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. આજકાલ ખરેખાત એમ મનાયું છે કે:- “ એક નુર મનુષ્ય ઔર હજાર નુર કપડા ” અર્થાત્ જોમ કપડાં

વધારે કિંમતી અને વધારે સુંદર તેમ પોઝીશન વધારે-પણ આમ
રમાનવું અત્યંત હાનિકારક છે.

આજકાલ બજારમાં તનદુરસ્તીને જાળવી રાખનારાં તરીકે
મનાતાં વિધવિધ જાતનાં ગંજીકાકા, પહેરણો વિગેરે વેચાય છે,
અને તેમાં પણ બિનનાં કપડાં વિશેષ ફાયદાકારક મનાય છે. પરંતુ
આ માનિનતામાં મોટી ભયંકર ભૂલ છે. હું કદી પણ બિનનાં
ગંજીકાકની ભલામણ કરી શકીશ નહિ. કારણ કે બિનનાં કપડાં
શરીરને વધારે મજબુત રીતે ચોંટી રહે છે, અને તેથી ચામડી
વધારે અને વધારે નાજુક બનતી જાય છે. એટલા માટે કદી પણ
બિનનાં કપડાં નહિ પહેરવાં જોઈએ, એટલુંજ નહિ પરંતુ એકાદ
ચાંદી, ચાંદા અગર ધા ઉપર તેના પાંચે આંધવાનોતો વિચાર
સરખો પણ નહિ કરવો જોઈએ. વળી સુતરનાં પહેરણો, ગંજીકાકા
વિગેરે પણ જોઈએ તેવી યોગ્યતાવાળાં નથી. કારણ તેમાંનાં ઘણાં-
ખરાં ઘોયા પછી ચડી જઈ ચામડાના જેવાં સખ થઈ જાય છે.
તો વળી ફટલાંએક પહેરણો ઘણાં સુંદર અને પાતળાં હોય છે.
અને તેથી સહેજ પરસેવો વળવાથી પણ ચામડીને ચોંટી જશે
છે. અને તેથી જ્યારે તેઓને ખરીદવામાં આવે અગરતો નવાં
બનાવવામાં આવે ત્યારે આ બધી ભૂલો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.
અને જનતા સુધી વધારે બારીક કિંવા વધારે ઘટ્ટ પોતવાળા કપડા-
ને પસંદ નહિ કરતાં, સહિદ્ર એટલે જાળીવાળા મધ્યમ પોતના
કપડાને પસંદ કરવું જોઈએ કે જેથી શરીરને સારી પેઠે છુટથી
રહવા તેમજ અજવાળું મળી શકે. વળી આ કપડાં કોઈપણ જાતના
રંગવાળાં નહિ હોતાં તદ્દન સફેદ હોવાં જોઈએ. આજકાલ કાળા

રંગનાં કપડાં અને કાળા રંગની ટોપીઓનો વપરાશ વિશેષ થયે છે. પરંતુ એ રંગ પ્રાણને ઝાલિ કિંવા બેચેની ઉત્પન્ન કરનારો છે. વળી તે શરીરમાંથી નિકળી જતી વધારાની ગરમીને બહાર નિકળતાં અટકાવે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ હવામાંની ઉષ્ણતાને પણ કાંઈ બીજા રંગ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં યુસી લેઈ શરીરનાં તત્ત્વોમાં પણ જોઈએ તે કરતાં વધારે ગરમીનો ઉમેરો કરે છે. વળી કાળાં કપડાંની અંદરનો મેલ બહુ પ્રગટપણે દેખાતો નહિ હોવાથી સફેદ કપડાંની માફક તે વારંવાર ધોવાતાં પણ નથી, અને તેથી આવાં કપડાં પહેરવાને બીલકુલ લાયક નથી. અને એ કારણથીજ તમારા પૂર્વજોએ કાળાં કપડાંને અપશુકનવાળાં ગણ્યાં હે-વળી લાલ અને પીળા રંગનાં કપડાં જ્યારે મિથ્યા વિકારોને ઉત્તેજન કરનારાં હોવાથી મનુષ્યને ઉગ્ર બનાવે છે. ત્યારે લીલો અને આસ-માની રંગ પ્રકૃતિને તદ્દન મૃદુ બનાવે છે.

આજકાલનાં દરેક મનુષ્યો તેઓના પગોના રક્ષણના સંબંધમાં બેદરકારી રાખી મહા પાપ કરે છે. કારણ શરીરના બીજા કાંઈ પણ ભાગ કરતાં તેઓને એવાં કામળ દ્રવ્યોમાંથી બનાવવામાં આવ્યા છે કે કાંઈ પણ જાતના વિકાર, મેલ કિંવા રોગની અસર તેઓ ઉપર વહેલી લાગુ પડે છે. અને તેથી તેઓને વારંવાર ધોઈને સાફ રાખવા જોઈએ. આ હેતુ ખરાબર સચવાય એટલા માટે મળ મૂત્રના ત્યાગ માટે કિંવા વ્યવહારિક કાર્ય માટે જરાપણ બહાર જવાનું થાય તો ત્યાંથી પાછા આવ્યા કે તરતજ તેઓને લાગેલી ગંદકી દૂર થવાને માટે પાદ પ્રક્ષાલન કર્યા પહેલાં બીજા કંઈપણ કાર્ય કરીશકાયજ નહિ, અને જો આ વિધિનું ઉલ્લંઘન થાય તો

આભડછેટ મળ્યાય એવી આય ધર્મ શાસ્ત્રની જે સખ્ત આદા છે તેનું રહસ્ય આજકાલ ભૂલી જવામાંજ આવ્યું છે.

વળી મગર, મચ્છ વિગેરે પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ જેમ જળ વડે છે, પક્ષીઓ હવાનાં પ્રાણી છે, તેવીજ રીતે પશુઓ, વૃક્ષ, વેલીઓ અને મનુષ્યો પૃથ્વીની પેંદાશ છે. તદ્વાવત માત્ર એટલેજ છે કે જ્યારે વૃક્ષો સ્થાવર છે, ત્યારે મનુષ્યો જંગમ એટલે હાલતાં ચાલતાં પ્રાણીઓ છે, અને તેથી માછલાં જેમ જળ વડેજ જીવી શકે છે, જળ વડેજ વૃદ્ધિ પામી શકે છે, જરાપણ જળથી અલગ કરવામાં આવે તો જીવનને ધારણ કરી શકતાં નથી, પક્ષીઓને વિસામો લેવાની જરૂર જણાય તો તે હવામાંજ રહીને એટલે ઝાડ ઉપર બેસીનેજ લે છે, પરંતુ જાગ્યેજ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરે છે. વૃક્ષો અને વેલીઓ જેમ જમીનમાંથીજ પોતાનો ખોરાક, પોતાનું જીવન મેળવી શકે છે, તેવીજ રીતે મનુષ્યો પણ પૃથ્વીમાંથીજ વધારે ખજા, વધારે આરોગ્ય, વધારે પોષણ અને વધારે જીવન મેળવી શકે છે. જે મેળવવાનું સાધન પગો છે, અને તેથી જ્યાં સુધી મનુષ્યો ઊંધાડા પગે ચાલતાં ત્યાં સુધી સહેલાઈથી પૃથ્વી સાથે સંબંધ ધરાવી શકતાં, અને પોતાના જીવન માટે જરૂરનાં તરતે જમીનમાંથી પગો મારફતે મેળવી શકતાં. આજે પણ જંગલી મનુષ્યો કે જે સૂર્યમાંથી ઝરતા પ્રાણુ પ્રવાહ વડે સખ્ત રીતે ગરમ થયેલી રેતી ઉપર સહેલાઈથી ઊંધાડા પગે ચાલે છે. તેઓ વધારે ખજા, વધારે આરોગ્ય, વધારે આયુષ્ય મેળવી શકે છે. પરંતુ અફસોસ ! અફસોસ ! હજારવાર અફસોસ ! કે આજકાલ પગોને ચામડાના એવા રાઈટ બુટોથી બાંધી લેવામાં આવે છે કે જે આરોગ્યતાને મોટામાં

મોડું નુકશાન પહોંચાડે છે. પૃથ્વી સાથેના સંબંધને તદ્દન અલગ કરે છે. અને તેથી ઊઘાડા પગે ફરવું, તેમજ તેઓને વારંવાર ઘોઘને સાફ રાખવા એ દરેક મનુષ્યનો મુખ્ય નિયમ હોવો જોઈએ.

આ રહસ્યને પ્રાચિન મહાત્માઓ સારી રીતે સમજતા હતા અને તેથીજ બાઈબલ આશા કરે છે કે;—Carry neither shoes. કદી પણ જોડા પહેરતો નહિ.

આર્ય ધર્મ શાસ્ત્રો પણ કહે છે કે;—અપાન જૈવ ધારયેત્—જોડાઓને ન ધારણ કરે.

જોઓને આ નિયમનું પ્રતિપાલન કરવું અશક્ય લાગતું હોય, અને તેથી તેમણે કદાચ જોડા વાપરવાનું હોય, તો પછી એટલી સૂચનાતો અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવીજ જોઈએ કે તે કદીપણ ટાઇટ નહિ બનાવવા જોઈએ. વળી કપડાંના જોડા કે જે ફેંતવાસના કપડામાંથી સહેલાઈથી બની શકે છે તે ચામડાંના જોડાઓ કરતાં વધારે આરોગ્યતા બર્યા છે. કેમકે ચામડા કરતાં કપડું વધારે કામળ અને વધારે સચ્છિદ્ર હોવાથી પગોનો પૃથ્વી સાથેનો સંબંધ થોડો ધણો પણ રહી શકે છે. પરંતુ રબ્બર અને ચામડું એ જે પૃથ્વી સાથેના સંબંધમાં તદ્દન અટકાવ કરતાં હોવાથી બિલકુલ ના લાયક છે. એટલા માટે ચામડાના જોડા, રબ્બરનાં સરપેન્ડરો એ બધાં દુર કરવાં જોઈએ. વળી ઊનના મોજા કરતાં જાળીવાળાં સુતરના મોજા વધારે સારા છે.

જો કે આ બધું “બિલકુલ મામા ન હોય તે કરતાં કાણુ મામા પણ સારા” એ પ્રમાણે છે. પરંતુ ખરીવાત તો માત્ર એજ છે કે;—મનુષ્યો એ ફરીથી ઊઘાડા પગોવાળું થઈ જવું જોઈએ.

જો તમે તમારી શરીરમાં ઊધાડે પગે ચાલવાની હિંમત કરશો તો છેવટે આખી સૃષ્ટિમાં પણ તેવી રીતે વિચરવાને શક્તિમાન થશો. અને તેથી દરેક મનુષ્યે પ્રથમ પોતાના ઘર આગળ, પોતાની શરીરમાં ખુલ્લા પગે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, અને એ રીતે આગળ વધવું જોઈએ.

મારી કલ્પનામાં આવી શકતુંજ નથી કે:—જોડા પહેર્યા સિવાય ખુલ્લા પગે ફરવું એ જોઓના માટે તદ્દન અશક્ય હોય, તેઓના માટે પાદુકાઓ કિંવા ચંપડો પહેરીને ફરવું એ શા માટે અતુકળ નથી? પ્રાચિન મહાત્માઓ અને પ્રાચિન મહારાજાઓ કે જોઓની પ્રતિમાઓ પાદુકાઓ (પાવડીઓ) સાથે આલેખવામાં આવેલી હોય છે તે શું ખરેખરી સુંદર નથી? જો, છે, તો પછી શા સારું જોડાઓના બદલે તેઓનો ઉપયોગ ન થયો જામ્યો? કારણ તેઓના ઉપયોગથી પગનો ધણો ખરા ભાગ ખૂલ્લો રહેવાથી હવા, પ્રકાશ વિગેરે મારફતે પોતાના પોષણના કેટલાંએક તરવો મેળવી શકે છે. તેમજ બળી ગંદકી, મેલ વિગેરેના સ્પર્શથી પણ મુક્ત રહે છે, જેથી વારં-વાર ધોઈ સાફ કરવાની પણ જરૂર રહેતી નથી.

આજકાલ વપરાતા ચંપડોમાં મુખ્ય ખામી એ છે કે:—કાંતો તેઓ પગે ધસાય છે, અગર તો ટાપટ હોવાથી બચડાય છે. માટે તેમાં સુધારો કરી જેમ અને તેમ ઢીલાં રહે એવા બનાવવાં જોઈએ.

ચોરણા, સુરવાળ વિગેરે પહેરવાં તે શું પ્રાચિન આર્યોમાં મહાન તિરસ્કાર યુક્ત નહોતું મનાતું? દાખીન અને કંથા એ શું

સભ્ય મનુષ્યોનો પણ કેશ નહોતો ? તારે આજકાલ શા માટે એવું મનાયું છે કે;—

કોટશ્ચ પાટલુનશ્ચ મુખે ચિરુટ મેવચ ॥

નેકટાઈ સમાયુક્તો સજેન્તલમેન ઉચ્યતે ॥

ગૃહસ્થ ! તેજ કહેવાય છે કે જે શરીરે કોટ, પાટલુન, મુખમાં ચિરુટ અને ગળે નેકટાઈથી યુક્ત હોય.

કદાચ આવા પોશાકથી આજકાલના યુગને અનુસરતું પોઝીશન વધારે સચવાતું હશે, પરંતુ શરીરને હવા, અજવાળું અને ઉષ્ણતા જોઈતા પ્રમાણમાં મેળવવામાં તે અટકાવ કરે છે, અને તેથી તેનો ઉપયોગ તદ્દન બંધ થવો જોઈએ, અને સુરવાળને બદલે કાપીન નહિ તો છવટ ધોતીયું પહેરવું જોઈએ.

વળી હું તે બિલકુલ સમજી શકતો નથી કે શા માટે સ્ત્રીઓ, છોકરીઓ અને છોક નાની બાળકાઓ લેંઘા—ધાધરા, કિંવા ઘુન્નર પહેરે છે. જો કે તેઓની આ રીત બદલવાની ઇચ્છા નહિ હોય, તો તેના વિરુદ્ધ હું કંઈ પણ વધારે બોલીશ નહિ. પરંતુ એટલું તો નક્કી છે કે સ્ત્રીઓનાં ધણાં ખરાં દરદો જેવાં કે ગર્ભાશયની પીડા, પેદુનાં દરદો. હિસ્ટીરીઆ વિગેરે જો તેઓ લેંઘા પહેરવાનું છોડી દે તો બિલકુલ ઉત્પન્નજ થાય નહિ.

તમારી સ્ત્રીઓ, અને પુત્રીઓના આરોગ્યનું બક્ષણ કરી જનારો એક કુરમા કુર રાક્ષસ મને જણાયો છે, અને તે બીજો કોઈ નહિ, પરંતુ તંત્ર ચોળાઓજ છે. તમે પ્રાચીન ઇતિહાસો

તરફ દષ્ટિ કરશે તો તરતજ જણાશે કે જે સ્ત્રીએ બારેમાં બારે
ગુન્હો કર્યો હોય તેને ધાતકીમાં ધાતકી શિક્ષા ફરમાવવાને માટે
તે સમયમાં જે શસ્ત્ર વપરાતું તે અન્ય કોઇ પણ નહિ પરંતુ
આવી જાતની ચોળીઓ-કાંચળીઓજ હતી. જ્યારે એમ હતું
ત્યારે આજકાલની સ્ત્રીઓ શા માટે વગર કારણે આવી ભયંકર
શિક્ષા ભોગવે છે. અને શ્વાસ પણ મુશ્કેલીથી લેઇ શકે તેવી સ્થિ-
તિમાં તેઓના શરીરને મારી મચડીને ચોળીથી ખાંચી દેઇ પોતાની
રાજપુત્રીથીજ તેઓના વિરૂદ્ધ ધાતકી પણ મુજરે છે.

પ્રાણ તરવને ધારણ કરી આનુષાનુના અવયવોને જીવન
પુરું પાડવાને પરમાત્માએ શરીરમાં કેટલીએક અંગિઓ મુકેલી છે.
જેમાંની ધણી ખરીતો ગળા અને ગરદન ઉપર આવેલી છે, અને
આક્રીની છાતી અને કમરના ભાગ ઉપર રહેલી છે. હવે અકક
ઉભા ફાલરોવાળાં ખમીશો પહેરવાથી અને તાણી મચડીને નેકટાઇ
ખાંધવાથી ગળાની, ટાઈટ કમર પટા ખાંધવાથી કે લેંઘા પહેરવાથી
કમરની, તેમજ તંગ ચોળા, કાંચળાઓ કે કાપડાંથી છાતીની અં-
ગિઓ દબાય છે. જેથી તે અંગિઓ પોતાનું કાર્ય અરાખર રીતે
કરી શકતી નથી, અને તેથી ક્ષય, ખાંસી, શ્વાસ વિગેરે ફેફસાંને
લગતાં તેમજ ગર્ભપાત, પ્રદર વિગેરે ગર્ભાશયને લગતાં દરદો ઉ-
ત્પન્ન થાય છે. વળી સ્તનો કે જે ગર્ભાશયનું એક અંગજ છે.
તેના ઉપર તંગ ચોળા ખેંચી ખાંધવાથી ગર્ભાશયની અંગિઓ ઉ-
શ્કેરાય છે, અને તેથી વિશેષ કામ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. આજ
કાલ વ્યભિચારનો અનાચાર વિશેષ વધવાનાં કારણોમાં ફેશનઅંધ
તંગ ચોળાઓ એ એક મુખ્ય કારણ છે.

આ વિષયમાં વધારે વિવેચન કરવાથી પણ હું ધારું છું કે તમને કંઈ પણ અસર થશે નહિ. પરંતુ એટલું તો નક્કી ધ્યાનમાં રાખજો કે સઘળા પ્રકારની નિર્બળતા, હિરટીરીયા, આંચકી, દીનતા, એ દરેક તમારી મિથ્યા સુખને માટે ચહણુ કરવામાં આવેલી સુધારાવાળી ફેશનનું જ પરીણામ છે. અને આમ ફેશનની મુંઢરતા મેળવવા જતાં જીવનની જડ ઉખેડી નાંખનારી જાળમાં અંપલાયા છે.

તમારા અંતઃકરણમાંથી આટલો અંધકાર અજાગો કરવા છતાં, તમારી આંખો ઉપરથી અજ્ઞાન પડેલો ઉચકવા છતાં પણ હું ધારું છું કે વજ્જના જેવું ઉગ્ર શાસન કરનાર આ કાંચળીને અમલ તો તમારા ઉપર કાયમજ રહેશે. અને જ્યાં સુધી તે દીન દયાળુ, તમારા ઉપર કૃપા કરશે નહિ, ત્યાં સુધી તેની શિક્ષા ભોગવવામાંથી મુક્ત થવાને તમારી બુદ્ધિ તમને ભાન થશે નહિ.

કહાય તે દીનબંધુ, દીનદયાળુની દયા દષ્ટિથી મારા ઉપદેશની તમને અસર થાય તેમ હોય તો હું કહું છું કે શા શાટે સ્ત્રી-ઓએ કાંચળી અને લેંધાને ત્યાગ કરી તેના બદલે ખુલ્લી કંઠાઓ કે જે પ્રાચીન મહીલાઓ આતિ ઉત્સાહથી વાપરતી હતી તે નહિ પહેરવી જોઈએ ? કે જેથી તેઓનું રૂધિરાભિ સરખું થવામાં કાંઈ પણ જાતની દરકત આવે નહિ.

તરતનાં જન્મેલાં બાળકોના શરીર ઉપર જાણે પાટા બાંધ્યા હોય ને તેવી રીતે તેઓને કપડાંમાં વીંટાળી ગુંચળાઈ રાખવામાં આવે છે, તે શું ઓછું હાનિકારક છે ? મોટાં મનુષ્યો કરતાં

અન્યાઓમાં વધારે પ્રાણુ તત્ત્વ તેમજ વધારે ગરમી કુદરતી રીતેજ રહેલી છે, અને તેથી તેઓ ખુલ્લા શરીરે રહેવા છતાં પણ શરદી સામે વધારે સહેલાઈથી રક્ષણ કરી શકે છે. એક મનુષ્યના આખા શરીર ઉપર વાર્નિસ ચોપડી આમડીનાં છિદ્રો બંધ કરી દેવામાં આવે તો તે થોડાજ કલાકમાં મરી જાય છે, એ જ્યારે અનુભવ સિદ્ધ છે; ત્યારે શરીર ઉપર વધારે કપડાં વિંટાળીને તેનો ખુલ્લી હવા સાથેનો સંબંધ અટકાવવો એ શું ઓછું બંધકર છે? જ્યારે તમે તેઓના શરીર ઉપર વધારે પડતાં કપડાં વિંટાળવા માગો છો ત્યારે તેઓ તેને વારે ધડીએ દુર કરવા મથે છે એ ઉપરથી શું તમને નથી સમજતું કે તેઓને એવાં કપડાંની જરૂર નથી?

ઉધાડા પગે ફરવું એ બાળકોની મોટામાં મોટી રમત છે. તેઓનો મોટામાં મોટો આનંદ છે. એ રમત તેઓને રમવા દો! અને આજકાલની ફેશનની ફીસીયારીમાં ફીસી બચપણમાંથીજ તંગ જુટ, તંગ મોજા વિગેરે પહેરાવી અનેક દરદોનાં બાળી બનારી મૃત્યુના મુખમાં ન પ્રેરે! ।

જેમ ઉધાડે પગે ફરવું આવશ્યકીય છે, તેવીજ રીતે ઉધાડે માથે બમવું તે પણ એટલુંજ જરૂરીયાતનું છે. કારણ પ્રાણુનું શરીરમાં મુખ્ય સ્થાન લિંગ દેહમાં એટલે જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા સ્વચ્છ પાણી જેવા સૂક્ષ્મ પદાર્થમાંજ છે. અને તે પદાર્થ ખરડાની કરોડના ભાગમાં તેમજ માથામાં વિશેષ હોવાથી પ્રાણુનો મુખ્ય જથ્થો ખરડામાં રહે છે, તેમજ બેચી તથા માથાની સંધિ ઉપર જ્યાં મગજનો ભાગ-બ્રહ્મરંધ્ર છે ત્યાં પણ તેનું મુખ્ય સ્થાન છે. એ પ્રાણુનો શુદ્ધિ, સ્મૃતિ, જ્ઞાન વિગેરેની એતના ઉત્પન્ન કરનાર જ્ઞાન તંતુઓ

જોડે નિકટનો સખ ધ છે. અને તેથી બહારધને પુરતું હવા, અન્ન-વાળું, ગરમી વિગેરે મળી તે તનદુસ્ત રહે તોજ તેની અંદરનું આણુ તરવ પણ પવિત્ર રહી જ્ઞાનતંતુઓને યથાયોગ્ય ગતિ આપી શકે છે. એટલા માટે તેને હમેશાં ખુલ્લુંજ રાખવું જોઈએ.

પ્રાચીન મહાત્માઓ આ રહસ્યને સારી પેઠે સમજતા હતા, અને તેથી તેઓનું માથું કદી પણ ઢંકાયું નહોતું. એ શું અન્ન-પ્રયુ છે ? આજે પણ તમે પ્રભુ પ્રાર્થના કિંવા એવાજ બીજા ધર્મ ક્રિયાના પ્રસંગે માથા ઉપરની ટોપી, ફેટો, કિંવા પામડી દુર કરો છો, પરંતુ તેનું રહસ્ય બાગ્યેજ સમજો છો. અને તેથી માત્ર એવા કાર્ય સિવાયના બાકીના બધા સમયમાં તેને ઢાંકી રાખો છો, પરંતુ એમ કરવું એ કુદરતની ખુશા વિરુદ્ધ છે; અને તેથી તે એક મહા પાપનું કૃત્ય છે. અધમ અધોગતિને પ્રાપ્ત કરાવનાર છે. માટે તેનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

કદાચ શોભાની ખાતર તમે તેને ઢાંકવા માગતા હો, તો કુદરતે પોતેજ તેને સુંદર કેશો વડે શણગારેલું છે. પરંતુ મનુષ્ય કુદરતે બક્ષેલી આ શોભાને ઢાંકવા માગે છે, અને તેથી જેમ જેમ માથાને વધારે ઢાંકે છે, તેમ તેમ એક ઢાંકી મૂકવામાં આવતા છેડવાની માફક વાળોનાં મુળ વધારે અને વધારે કામળ થતાં જઈ આખરે તેઓ પૈકીનો ધણોખરો ભાગ ખરી જાય છે. કિંવા તદ્દન નિર્બળ બની જાય છે, અને આ પ્રમાણે તેઓનો નાશ થવાથી કિંવા તેઓ નિર્બળ બનવાથી મગજના જ્ઞાન તંતુઓનું રક્ષણ ઓછું થાય છે. તેવીજ રીતે વારંવાર હજમત કરાવવાનું પરિણા-

મ પણ તેવુંજ આવે છે. અને તેથીજ પ્રાચિન મહર્ષિઓ જડા-
ધારી રહેવામાંજ વધારે લાભ સમજતા હતા.

દૃષ્ટ, વેલીના પોપણુનું કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે ચલાવનાર મુખ્ય
દ્રવ્ય જે રસ તેના સંચયનું મુખ્ય અંગ જેમ મૂળીયાં છે, તેવીજ
રીતે મનુષ્ય દેહની વ્યવસ્થા ચલાવનાર પ્રાણુનું મુખ્ય સ્થાન મગજ છે.
અને તેથી તે કદી પણ ઢંકાયેલું નહિજ હોવું જોઈએ છતાં કદાચ તેને
ઢાંક્યા સિવાય નજ ચાલે એમ તમે માનતા હો, તો પછી બિલકુલ હલકી
અને પુષ્કળ છિદ્રો વાળી ટોપીઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તે-
ઓની અંદર ચામડાની પટ્ટી અગરતો અસ્તર જેવું બિલકુલ નહિ
હોવું જોઈએ. અને જેમ અને તેમ તેનો ઘણો ઓછો ઉપયોગ
કરી દિવસનો ઘણો ખરો ભાગ ઉઘાડું માથું રાખવામાંજ ગાળ-
વો જોઈએ.

જો મનુષ્યો ઉઘાડે ધગે ચાલવાની, ઉઘાડે માથે ફરવાની,
અને ઉઘાડે શરીરે રહેવાની કાળજી ધરાવશે તો તેઓનાં ઘણાંખરાં
જીર્ણ દરદોનો અંતજ આવશે.

તમારામાંના ઘણાંખરાંઓ પ્રથમ મંજીફ્રાક, તેના બેપર ખ-
મીસ, ખમીસ ઉપર જાકીટ, અને જાકીટ બેપર વળી ઇન્ડીટાઇટ
કોટ એમ ચાર, પાંચ કપડાં પહેરવાની મૂખાંધ કરે છે. પરંતુ પ્રથ-
મ મેં જણાવ્યું છે તેમ માત્ર એક પહેરણુ પણ જો ધદ પોતવાળું
હોય તો શરીરને પુરતી હવા અને પુરતું અજવાળું મળવામાં અ-
ટકાવ કરે છે, ત્યારે આટલાં બધાં કપડાં પહેરવાથી શું પરીણામ
આવે તેનો તમારી જાતેજ વિચાર કરી જુઓ. અને મારું માનતા

હો તો તમારા માટે માત્ર એક પહેરણુજ રાખી બાકીનાં કપડાં ગરીબોને વહેંચી આપો.

જો કે આ ઉપદેશ અત્યંત ફાયદાકારક છે, તોપણ બધા દિવસથી તમે કપડાં પહેરવાનો અભ્યાસ પાડવાથી શરીરમાંથી કુદરતી ગરમી બોધ છે. અને તેથી ટાઢની મોસમમાં શરૂઆતમાં એવી રીતે બહાર રખડવું નહિ જોઈએ કે જેથી શરદીના ભોગ થઈ પડે. જો તમે ધીમે ધીમે કપડાં ઓછાં કરવાનો અભ્યાસ પાડશો તો કપડાં પહેરતા પહેલાં તમારામાં જે કુદરતી ગરમી હતી તે પાછી આવશે. અને તેથી એક પણ કપડું પહેરવું એ તમને તદ્દન અસહ્ય લાગશે.

વઝોની માફક વળી સોનાની સાંકળીઓ, સોનાની વીંટીઓ, સોનાની ખંગડીઓ, સોનાની નયનીઓ વિગેરે અલંકારોનો માફ પણ દુર કરવો જોઈએ. કારણ એવા અલંકારો જે અવયવો ઉપર પહેરવામાં આવે છે, તેઓની આબુખાબુ મેલ એકઠો થાય છે, જે આરોગ્યતાને હાનિકર્તા છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેઓને પહેરવાને માટે નાક, કાન વિગેરેમાં જે છિદ્રો પાડવા પડે છે, તેથી તે ઇન્દ્રિયો બુંદી મોડી પણ નિર્જળ થાય છે.

વળી હાથમાં વૅકિન્ગરિટક-સોટી લેખને ચાલવું એ પણ હાનિકર્તાજ છે. કેમકે એમ ચાલવાથી શરીરનાં અંગો બરાબર સમાનતામાં રહી શકતાં નથી, પરંતુ એક બાજુએ વાંકાં વળે છે; અને તેથી શરીરના બધા ભાગોમાં રુધિરાબિસરણુ એક સરખી રીતે થઈ શકતું નથી.

શરીરને પુરતી હવા અને અજવાળું મળે એટલા માટે જોટલી કાળજી વસોની બાબતમાં રાખવી પડે છે. તેટલીજ કાળજી મકાનો કે જેમાં તમે રાત્રિ દિવસ વસો છો તેની રચનામાં રાખવી પણ પડે છે. આજકાલ મરકીની મહોકાણુ ઠામ, ઠામ વ્યાપી રહી છે, તેનું કારણ તમે જાણો છો ? લોકો કહે છે કે જ્યાં ઉંદર મરે છે, ત્યાં મરકી દેખાવ આપે છે, અને તેથી ઉંદરોને મારવા-પકડવાને ધમાલ મચાવે છે. પરંતુ હું તમને પ્રશ્ન કરું કે એ ઉંદરો શા કારણથી મરે છે ? એક જાતના ઝેરી જંતુઓથીજ. અને એ ઝેરી જંતુઓ ક્યાંથી પેદા થાય છે ? પુરતી હવા, અને અજવાળાની ખામીવાળાં મકાનોની અંદર ગોંધાઈ રહેલી હવાના સડવાથીજ. ત્યારે હવે મરકી ઉત્પન્ન થવાનું મુળ કારણ શું છે ? શું ઉંદરો ? ઝેરી જંતુઓ ? કિંવા હવા ? એમાંનું કંઈજ નહિ પરંતુ જેમાં એક વખત દાખલ થયેલી હવા સહેલાઈથી બહાર નિકળી જઈ તેની જગ્યાએ બીજાતાજી હવા તેમજ અજવાળું દાખલ ન થાય તેવાં મકાનોજ.

આવાં મકાનોની હવા સડીને તેમાંથી મરકીના જંતુઓ પેદા થાય છે, જેના ઉપદ્રવથી મનુષ્ય કરતાં ઉંદર જેવાં નાજુક પ્રાણીઓ વહેલાં મરવા લાગે છે, અને ત્યાર પછી તેની અસર મનુષ્યો પર પણ થાય છે. અને તેથી ઉંદરો મરવા એ મરકીનું મુળ કારણ નથી, પરંતુ મરકીના જંતુઓ ઉત્પન્ન થયાના ચિન્હ સ્વરૂપ, તેમજ એક સ્થળના જંતુઓ બીજા સ્થળે લેઈ જવા લાવવાના સાધન સ્વરૂપ છે.

આવાં દોષિત થયેલાં મકાનોનો કેટલોએક ભાગ ખૂંદલો કરી

નાંખી તેમાં પુરતી હવા અને અજવાળુ દાખલ થાય તેવી સગવડ કરવામાં આવે છે, તો તેમાંની હવા સુધરી જઈ કેવી જલદી જંતુ રહિત થઈ જાય છે, તેમજ આવાં મકાનોનો ત્યાગ કરી ખુલ્લાં મેદાનોમાં ઝુંપડાં બાંધીને રહેવાથી મરકીના ઉપદ્રવથી કેટલા અંશે મુક્ત રહી શકાય છે, એ વાત આજકાલ તમને અનુભવસિદ્ધ થયેલી જ છે. જેથી એ વિષે વધારે વિવેચન કરવાની આવશ્યકતા જણાતી નથી. અને તેથી જો બની શકે તો જ્યારે તમે સ્વર્ગમાં રહેતા હતા, ત્યારેજેમ માત્ર નંદનવનમાં વૃક્ષોની છાંયા તળેજ વસતા હતા, તેવી રીતે આજે પણ ગૃહોનો ત્યાગ કરી પુનઃ અરણ્યવાસી થઈ જવું જોઈએ.

કદાચ આ વાત તમને અસંભવિત લાગતી હોય તો પછી છેવટ એવી જગ્યાએ, અને એવી ગોઠવણથી તમારાં મકાનો બાંધવાં જોઈએ કે જેમાં જુની હવાનો સંચય ન રહેતાં દરેક ક્ષણે તાજી હવા અને તાજી અજવાળુ છુટથી પ્રવેશ કરી શકે.

આ હેતુ સફળ થવાને માટે જે મકાનો બાંધવામાં આવે તેઓમાં વર્ષાદ્રુનું પાણી પડતું અટકાવવાને ઉપર છાપડું તો જોઈએ જ. પરંતુ ભીંતો તો બિલકુલ જોઈએજ નહિ. છતાં જો તેની જરૂર જણાય તો પછી તે પુષ્કળ બારી, બારણાંવાળી હોવી જોઈએ. અથવા તો ફેવળ બળી બરી લેવી જોઈએ. અને તોફાની હવા સામે અચાવ કરવાને તેને પડદા લગાડવા જોઈએ.

દેહના પોષણ માટે ધણુંકરીને દિવસ કરતાં રાત્રિએ વધારે સ્વચ્છ, હવા જોઈએ છે. કેમકે તે સમયે પાચનક્રિયાનું કામ વિશેષ

પ્રમાણમાં થતું હોય છે. માટે તે સમયે આવા પ્રકારનાં મકાનોમાં સુવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. બાગ, બગીચાઓ અને જંગલના માલિકા તો આવાં મકાનો સહેલાઈથી બાંધી શકે એમ છે.

જો કે જંગલમાં ધરો હોય છતાં પણ તેઓના નજીકના બાગમાં રસોડાં, જાણુના ઢગલા, ગંદવાડ વિગેરેથી મુક્ત હોવાં જોઈએ.

વળી એકજ રૂમમાં ઘણાં મનુષ્યો સાથે રહેવાથી પણ તે સ્થળની હવા બગડે છે. અને એવી હવા ભીંતોની આડને લીધે લાંબા સમય સુધી બરાબ રહે છે. શરદી, ટાઇફોઇડ, શ્વેત, સંધિવા, મરકી, મેલેરીયા વિગેરે અનેક પ્રાણુધાતક બચકર દરદોનું મુળ બગડેલી હવાજ છે. અને તેથી તેવાં સઘળાં દરદો સારાં કરવાનો સત્ય ઉપાય માત્ર સ્વચ્છ હવાજ છે. જેથી એવી સ્વચ્છ હવામાંજ વસવું એ કુદરતનો મુળ હેતુ છે. ત્યારે હાલમાં હજારો મનુષ્યો મોટાં શહેરો બાંધી તેઓમાંની અધારી, મેલી, ગીચ વસ્તીવાળી જગ્યાઓ કે જે અનેક રોગોને જન્મ આપવાને લાયક થયેલી હોય છે તેમાં રહે છે. તેઓ સ્વચ્છ હવા તેમજ પુરતા બજવાળાની ખામીને લીધે માત્ર શારીરિક વ્યાધિઓજ નહિ, પરંતુ માનસિક તેમજ આત્મિક ઉપાધિઓ જેવી કે હીસ્ટીરીયા, અપસ્માર, હિન્માદ, આળસ, તિરસ્કાર, દ્વેષ અને દુઃકામાં સંવિદનાં સમગ્ર પાપો એકી સાથે કરવાને પણ ન અચકાય એવી વૃત્તિ વિગેરે ભોગવે એમાં શું આશ્ચર્ય છે !

જેવી રીતે મકાનોની બનાવટમાં પુરતી કાળજી રાખવી જોઈએ, તેવીજ રીતે તેઓને શણગારવાને માટે પણ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. કારણ આજકાલ તેઓમાં કેટલીએક એવી ચીજો સંચવામાં

આવે છે કે જે તનદુસ્તીને અત્યંત નુકશાનકારક થઇ પડે છે.

જ્યારે તમે અરણ્યમાં વસતા હતા, ત્યારે કુદરત પોતેજ તમારાં ગૃહોને વિધવિધ જાતનાં પુષ્પો, છતાઓ, અને વૃક્ષ-વેલીઓથી શણગારતી હતી. હમણાંજ મેં તમને સમજાવ્યું છે, તેવી રીતે મનુષ્યદેહનું બંધારણ થવામાં મુખ્ય તત્વ માટી છે; અને તેથી માટી જોડે તેના વિશેષ સંબંધ હોવો જોઈએ. આ કારણને લેખને જ્યારે તમે સ્વર્ગમાં રહેતા હતા, ત્યારે માત્ર જમીન ઉપરજ ખેસતા હતા. તેમજ જમીન ઉપરજ સુતા હતા. અને આજે પણ ખરી વાતતો માત્ર એજ છે કે તમે જે વિધવિધ જાતનાં રંગબેરંગી બિંછાનાં, તકીઆ વિગેરે બનાવ્યાં છે, તે દુર કરવાં જોઈએ. કારણ નરમ તકીઆઓ ઉપર ખેસવાથી તેમજ સુવાથી માત્ર જમીન સાથેતો સંબંધ છુટે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ શરીરના કેટલાએક ભાગોમાં અત્યંત ગરમી વધે છે, અને લોહીનો સંચય થાય છે; તેથી રૂધિરાભિસરણમાં હરકત પહોંચે છે. ખાંસપણું, દુર્બળતા, બુદ્ધિની જડતા, આળસ, શિથિલતા, કંટાળો, કાયરતા, શ્રમ, બય, ચિંતા વિગેરે પેદા થાય છે. માટે આવાં સાધનોને દુર કરી તેની જગ્યાએ ખેસવા ઉઠવાને માટીના સુંદર એટલા, એટલીઓ બનાવવાં જોઈએ. અથવા તો હેવટ લાકડાના સાદા બાકડાઓ, પાટલાઓ, બાજઠો, ટેબલો, સેજવટો વિગેરે ખેસવા ઉઠવાને માટે સારાં છે. પરંતુ નરમ બિંછાનાં, તકીઆઓ વિગેરે કે જે તન, મનને ખરેખર નરમજ બનાવે છે, તેઓનો તો સર્વસ્વ ત્યાગજ કરવો જોઈએ.

હવે હું તમારા બિંછાના બદલ માત્ર થોડાએક શબ્દો

ખોલીશ. મનુષ્યો ધણું કરીને તેઓની જીંદગીનો અડધો સમય
 ૧૫જાનામાં જ ગાળે છે. અને તેમ કરવામાં તેઓનો મુખ્ય હેતુ એ
 હોય છે કે—તેઓએ આખો દિવસ કરેલા વ્યવહારનો શ્રમ દુર
 કરી ખીજ દિવસે કામે લાગવાનું નવિન બળ મેળવવું, અથવા તો
 અગડેલી આરોગ્યતામાં સુધારો કરવો.

જ્યારે બિજાના મારફતે આટલા બધા ફાયદા મેળવવાના
 હોય છે, તો પછી તેઓની રીતસરની રચના માટે કેટલું બધું લક્ષ્ય
 આપવું જોઈએ, તે કહેવાની કંઈપણ જરૂર નથી.

સસલાં હરણાં વિગેરે જનવરો જ્યારે પોતાને સુવા બેસવાની
 જગ્યા તૈયાર કરે છે, ત્યારે તે જગ્યાએ પડેલાં સધળાં પાંદડાં, ડાળાં,
 ડાંખળાં વિગેરે અત્યંત દાળજીથી દુર કરે છે. આમ કરવામાં તેઓનો
 મુખ્ય હેતુ એવો હોય છે કે જેમ અને તેમ જમીનના સમૃદ્ધમાં
 તેઓ વિશેષ આવે. એક કુતરો પણ જ્યારે જમીન ઉપર બેસવાને
 ઇચ્છે છે, ત્યારે થોડી ધણી જમીન ખોદી તે ઉપરની ગંદકી કાઢી
 નાંખ્યા સિવાય બેસતો નથી. શિયાળ અને લોકડી જેવાં પ્રાણીઓ
 જોકે તેઓની ગુફામાં અનેક ચીજો ધસડી જાય છે, પરંતુ તેઓને
 બેસવા જોઈવાના કાર્યમાં તો તેમાંની એક પણ ચીજની પથારી ન
 બનાવતાં તદ્દન સ્વચ્છ જગ્યામાં જ સુવે બેસે છે. વળી પ્રાચીન
 ઇતિહાસ તરફ નજર કરશે તો પણ જણાશે કે મૂળ મનુષ્યો જમીન
 ઉપરજ શય્યા કરતાં હતાં. ત્યારે હવે આજકાલનાં મનુષ્યો કે જેમણે
 કુદરતના ખીજ નિયમોનો જેમ ભંગ કર્યો છે, તેવીજ રીતે આ
 નિયમનો પણ ભંગ કરી તેઓના માટે પલંગ બનાવ્યા છે; અને

તેમાં પોઢી વિશ્રાન્તિ મેળવવા માગે છે, તેઓને કદીપણ સુખ, શાન્તિ, આનંદ, આરોગ્ય કે વિશ્રાન્તિ મળવાની નથી. કારણ ખરું બળ, ખરી તન દુરસ્તી, મનની પવિત્રતા, આત્માનો આનંદ એ બધું અથવા તેમાંનો કોઇપણ ભાગ જમીન સાથેનો પોતાનો સબંધ છોડીને મનુષ્ય કદી પણ મેળવી શકશેજ નહિ. અને તેથી જેને એવાં સુખોની આશા હોય તેણે હમેશાં ઊધાડા પગે ફરવાનો, તેમજ ખૂલ્લી જમીન ઉપર સુવાનો મુખ્ય નિયમ ધારણ કરવો જોઇએ.

દરેક ચિકિત્સા શાસ્ત્રનો મૂળ હેતુએ છે કે દરદીની પાચન-ક્રિયા બળવાન કરવી. આહેતુ પારપાડવાને રાત્રિના સમયે જમીન ઉપર સુવું એનાથી બીજો સારો ઉપાય એકે નથી. કારણ રાત્રિએ નિંદ્રાના સમયમાં શરીરની બધી ઇન્દ્રિયો પૂર્ણ શાન્તતામાં પડેલી હોય છે, અને આ વખતે તેમને બીજું કંઈ પણ કાર્ય કરવાનું હોતું નથી; જેથી જમીન કે જે તેઓની ઊત્પત્તિનું મૂળ દ્રવ્ય છે, તેમાંથી પોત પોતાને જોઇતું બળ, જોઇતો ખોરાક, જોઇતા પ્રમાણમાં મેળવી શકે છે.

આવું બળ, આવું જીવન દિવસના ઊધાડા પગે ચાલવાથી કેંવા હવા કે આતપ સ્નાન વખતે નગ્ન શરીરે જમીન ઉપર પડી રહેવાથી પણ મેળવી શકાતું નથી. કારણ એ સમય ઇન્દ્રિયોને પૂર્ણ વિશ્રાન્તિનો હોતો નથી.

જમીન ઉપર સુવાથી શરીર તેની અધોરતા-જડતામાંથી જીવનોત્સાહ તરફ વધારે જાગૃત થાય છે, સંધ્યું જીવનું વિજ્ઞાતિય દ્રવ્ય આંતરડાંમાંથી દુર કરી શકે છે. નવિન આરોગ્ય, નવિન

જીવન, અને નવિન બળનો સમૃદ્ધ ધારણ કરે છે. અને તેથી મરતાં મરતાં પણ મનુષ્યનો ભોંય ઉપર ચોકા કરવામાં આવેતો જેનું જીવન તરવ તદ્દન નાશ ન પામ્યું હોય તેવા અનેક દરદીઓ બચી જાય છે. તો પછી સારાં મનુષ્યો તો કેટલો બધો ફાયદો ઊઠાવે તે કહેવાની જરૂર નથી. અને તેથી જેમ બને તેમ ખુદ્દી જમીન ઉપર સુવું જોઈએ. છતાં કદાચ એમ કરવું ન ફાવેતો સુંદર ધાસનું પરાળ પાથરી તે ઉપર સુવું જોઈએ. કારણ ધાસ મારફતે હવા છુટથી ફરી શકે છે, અને તેથી પૃથ્વી સાથે થોડો ધણો પણ સમૃદ્ધ રહી શકે છે. વળી તે ખોટી ગરમીને ઉત્પન્ન નહિ કરતાં ખરી ગરમીને જળવી રાખે છે. પરંતુ તે ધાસ સીધું જમીન ઉપરજ પાથરેલું હોયું જોઈએ. તેના નીચે શેતરંજ, સાદી કિંવા એવુંજ ખીણું કંઈ નહિ હોયું જોઈએ. વળી બિનને પીંજીને રૂની માફક છુટું કરી ધાસના બદલે બિજાવ્યું હોય તો પણ ઉત્તમ છે. આગળના સમયમાં આ કામના માટે ડાહ્યા સાદીઓ બિજાવવામાં આવતી તે વળી સૌથી વધારે સારું હતું. કારણ ડાહ શરીરમાં ખોટી ગરમીને ઉત્પન્ન કરતો નથી. તેમજ શરીરની ખરી ગરમીનું રક્ષણ કરે છે; જેથી શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. વળી સુવાના ટાઇમમાં કદીપણ માથા નીચે ઝોશીકું અથવા એવુંજ ખીણું સાધન મૂકી તેને કદીપણ ઊંચું નહિ રાખવું જોઈએ. કારણ એમ કરવાથી શ્વાસ નળીઓ સમાનતામાં રહેતી નથી, અને તેથી ફેફસાંનું દરદ પેંદા થાય છે. તેમજ રૂધિરાભિસરણ પણ રીતસર અટકી શકતું નથી.

બિજાનાની અંદર કંઈ પણ વસ્તો પહેર્યા સિવાય બિલકુલ

હિઠાડા શરીરેજ સુવું જોઈએ. અને માત્ર શિયાળામાં તેમ નહિ રહી
અકાચ તો ઊનના કામળા, કામળીઓ વિગેરે ઓઢવાં જોઈએ કે
જેમાં હવા જવા આવતે માટે સારી પેઠે છિદ્રો હોય છે, અને
વળી હલકા હોવા છતાં શરીરની ગરમીને સારી રીતે જાળવી શકે
છે. જે જમીન ઉપર નરમ પરાળ પાથરીને તેના ઉપર તદ્દન વસ્ત્રો
રહિત દરદીને સુવાડવામાં આવે અને માત્ર કામળા, કામળીઓ
વિગેરે ઓઢાડવામાં આવે તો એક રાતની રાતમાંજ તેના ખાલી
પડેલા શરીરમાં પુષ્કળ જીવન તત્વ બરાય છે. અને જ્ઞાન તંતુઓનાં
દરદોમતો અણુધાર્યો ફાયદો થાય છે.

ખરેખર ! રાત્રિના સમયે જમીન ઉપર સુવાની અસર અવ-
ર્ણનીય છે. ત્યારે શા માટે દરેક મનુષ્યો પોતાના માટે તે લાભ
શુભાવે છે.

જમીન ઉપર સુવાથી કદાચ પહેલી રાત્રે તમને જોઈએ તેવી
વિશ્રાન્તિ ન મળે તો તેથી નિરાશ નહિ થવું જોઈએ. કારણ થોડા
એક દિવસનો અભ્યાસ પડવાથી તમને તે અનુકુળ આવશે જેને
મહાવરો છે તે તો શિયાળાની બરફ જેવી ઠંડી અગર તો ચોમા-
સાની ભીંજાણથી જમીન ઉપર પણ સુઈ શકે છે. પરંતુ જેનામાં
ખરી કુદરતી ગરમી આવી નથી, તેણેતો પ્રથમ જમીન ઉપર સુવાની
શરૂઆત ઊનાળામાંજ કરવી જોઈએ.

મનુષ્યો જ્યારે ઊંઘ લે છે, ત્યારે મરણ તુલ્ય થઈ જાય છે.
અને છથી આઠ કલાક સુધી તેને કાઠ પણ વાતનું જ્ઞાન રહેતું
નથી. પરંતુ પશુઓ કદી પણ એમ ઊંઘતાં નથી. ભરઊંઘમાં પડ્યાં

હોય તે વખતે પણ તેમને દરેક વાતની ખબર હોય છે. પ્રાચિન સમયમાં મનુષ્યોની જીંદગી પણ મનુષ્યોની માફક ચેતના યુક્તજ હતી. પરંતુ અનેક પ્રકારના રાજસ તામસ, ખોરાકોને લીધેજ આજે તેઓની નિંદ્રા આવી માઠ થઈ ગઈ છે. જેને જીંદગી ન આવતી હોય તેને તે લાવવાને માટે જેમ ઓમાઈડ, સલ્ફીનલ, ઓપીયમ, કલોરલ હાઇડ્રેસ, થાન્ડી વિગેરે આપી તેની ઇન્દ્રિયોને સિથિલ પાડી ધેનમાં નાખવામાં આવે છે. એવીજ રીતે માંસ, મદીરા, અકુદરતી ખોરાક, ગરમ કપડાં, હવા સિવાયનાં ગરમ મકાનો વિગેરેના ઉપયોગથી શરીરમાં જે રીતે વધવાથીજ જીંદગી અધો-રતા વૃદ્ધિ પામી છે. અને તેથી જો મનુષ્યો ખોરાક, હવા, પાણી વિગેરેના ઉપયોગમાં યોગ્ય સુધારો કરેતો આજે પણ તેઓની નિંદ્રામાં ઘટાડો થઈ શકે તેમ છે. લક્ષમણે અહારનો ત્યાગ કરવાથી ચૌદ વર્ષ પર્યંત નિંદ્રા ઉપર પણ જ્ય મેળવ્યો હતો, એ કાનાથી અજાણ્યું છે.

આજની મનુષ્યના શરીર ઉપર સૂર્ય કિંવા ચંદ્ર પ્રાણુ ધણી આરોગ્યતાની અસર કરી શકે છે, અને આ અસરનો લાભ માત્ર દરદીને ખુલ્લા મેદાનમાં જમીન ઉપર સુવાડીનેજ મેળવી શકાય છે. વળી જમીનનો પાવર પણ તેના ઉપર મનુષ્ય જ્યારે સુઈ રહે છે ત્યારેજ સીધી રીતે અસર કરી શકે છે. માનસિક દરદી જેવાં કે હિસ્ટેરીયા, આંચકી, જિન્માદ વિગેરેમાં ખુલ્લી જમીન ઉપર ખુલ્લા શરીરે સુવાથી જલદી સુધારો થાય છે. જમીનમાં રહેલા પ્રાણુની અસર દિવસ કરતાં રાત્રિએજ વિશેષ થાય છે. આ કારણે લેઈને ધાસ પણ રાત્રિએજ વૃદ્ધિ પામે છે. માટે મનુષ્યોએ

પણ એના ઉપર રાત્રિએ સુષનેજ તેનો ખરો લાલ મેળ-
વવો જોઈએ.

ન્યારે હું ખુલ્લી હવામાં, ખુલ્લા અજવાળામાં, ખુલ્લા ઝુંપ-
ડામાં તેમજ ખુલ્લી જમીન ઉપર ઠંડી અને બીની રતુમાં તેમજ
રોગી અવસ્થામાં પણ સુવા, ખેસવા ને બોલું છું, ત્યારે શરદીનું
આખું કુટુંબ જેવું કે સંધિવા, ગાંઠિઓ વા, ટાઇફોઇડ જાતનો
તાવ, ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા વિગેરે લાગુ પડવાનો ભય તમને
પેંદા થયો હશે. અને તેથી તેના સમાધાનાર્થે થોડુંએક ખોલીશ.

મનુષ્યોને જે કુદરતી ખોરાક છે, તેના બદલે ન્યારે તે મન-
પસંદ ખોરાક ખાય છે, ત્યારે તે અકુદરતી હોવાથી હોજરી તેને
ખરાબર રીતે પાચન કરી શકતી નથી. અને તેથી તેમાંના ધણો-
ખરો ભાગ પ્રવાહી કિંવા નફર સ્વરૂપમાં પોતાને યોગ્ય ઇંદ્રિયોમાં
એકઠો થઈ બેઠેલા અગર મોડો તે જગ્યાએ સડે છે, અને તે-
માંથી ગરમી પેંદા થાય છે; જેમાંથી પછી જે જાતનું દરદ પેંદા
કરવાને યોગ્ય પદાર્થ સડયો હોય તે જાતના દરદ સ્વરૂપે તે અવ-
શ્યવર્તે દેખાવ આપે છે. અગર તો તેની નુકશાનકારક અસર આ-
ખા શરીર ઉપર થાય છે. અને તેથી હમણાં અહીં તો ઘડી પછી
ખીજ સ્થળે એમ આખા શરીરમાં તોફાન અને દરદો પેંદા કરી
શરીરની દરેક ઇન્દ્રિયોનો નાશ કરે છે, અને શરીરના સખંધવાળા
પ્રાણને પણ ખગાડી મૃત્યુ લાવે છે. વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યોનું એકઠા થવું
અને સડવું એજ દરદોનું કારણ છે, અને તે દ્રવ્યોનું એકઠું થવું
ટાઇફ ખુટા અને ઘણાં કપડાં પહેરવાં, જમીન સાથે ઓછો સખંધ
ધરાવવો, શિતળ જળાનું સ્નાન નહિ કરવું, પુરતી હવા અને

અનવાળાની ખામીવાળા સ્થળમાં રહેવું અને એવાજ ખીજા કુદ-
રત વિરુદ્ધ ગુન્હાઓ વડેજ બને છે. જેને લીધે પાચનક્રિયા અને
પ્રાણતત્વનો ધીમે ધીમે ક્ષય થતો જાય છે. પરંતુ મનુષ્ય જે પુનઃ
કુદરતી રાહ મુજબનું વર્તન ચલાવે છે, તો તેના શરીરમાં આરો-
ગ્યતા જનક ખીજ ઉત્પન્ન થઈ શરીરમાં જે વિજ્ઞતિય દ્રવ્યનો
સંચય હોય તેને ઉખેડી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અને તેથી
જ્યારે તે દ્રવ્ય શરીરનાં જીદાં જીદાં અવયવો દ્વારા બહાર નિકળવા
લાગે છે, ત્યારે તેને શરદી, સળેખમ, ઝોરી, અછબડા, બળીઓ,
સ્કારલેટપ્રીવર, ડીપ્થેરીયા, ટાઇફોઇડપ્રીવર, ન્યુમોનિયા, ઇન્ફ્લ્યુ-
એન્ઝા વિગેરે અનેક રોગોના નામે વૈદ્યો, ડોક્ટરો કિંવા લોકો
ઝોળખે છે, પરંતુ તે બધાનું મૂળ એકજ અને તે વિજ્ઞતિય દ્રવ્યો
નું બહાર નિકળવું એજ છે. માત્ર જે સ્થળે દોષ એકઠો થયો
હોય અને તેને જે રસ્તે નિકળવાને યોગ્ય જણાય તે રસ્તે અને
તેવા સ્વરૂપે તે દેખાવ દે છે. ફેટલી એક વખતે પ્રકૃતિ જ્યારે બહુ
બગડેલી હોતી નથી, ત્યારે અકુદરતી વર્તન હોવા છતાં પણ ખો-
રાક, પાણી કિંવા હવામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી શરીર ઘોત
પણ આવા દોષોને બહાર કાઢે છે.

આવાં તીક્ષ્ણ દરદો ધણું કરીને હમેશાં તીક્ષ્ણ તાવની સાથે-
જ આવે છે. અને તે બધાનું પ્રાથમિક લક્ષણ ટાઢ કે શરદી હોય
છે. કારણ વિજ્ઞતિય દ્રવ્યને ઉખેડી જોરથી ધક્કાવાને લોહી શરી-
રની અંદર ઉંડું જાય છે, તેથી બહારની ચામડી ઠંડી પડતાં ટાઢની
અસર જણાય છે. પરંતુ થોડાજ સમયમાં શરીર હવે વિજ્ઞતિય
દ્રવ્યને બળથી બહાર ધક્કા છે, અને તેથી તેને છેક ચામડી સુધી
બહાર ધક્કાવાને ઉપર આવેલી ગરમી તાવ રૂપે જણાય છે.

આવા પ્રસંગે જેમ અને તેમ વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય વધારે પ્રમાણમાં નિકળે એટલા માટે દરદીને હવા, અજવાળુ વિગેરેદ્વારા પુરતો પ્રાણ પુરો પડે તેવી વ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ, કે જેથી શરીરને કંઈપણ નુકશાન કર્યા સિવાય વિજ્ઞતિય દ્રવ્યનો નિકાલ થઈ વ્યાધિનું ચિન્હ નાબુદ થાય. જે બરાબર રીતે કુદરતી વર્તનથી વર્તવામાં આવેતો આવાં તીક્ષ્ણ દરદો થવાં એ ચત્કિંચિત પણ હાનિકારક નહોતાં શરીરને શુદ્ધ કરનારો એક કુદરતી શુભ માર્ગ છે. પરંતુ તમે તેના ઉપરથી વિશ્વાસ ખોયો છે, તમારા અકુદરતી વર્તનને લેઈ આ શુભ માર્ગ અર્થાત્ તીક્ષ્ણ દરદો તમારું બલુ કરવાને બદલે તમને મૃત્યુના મુખમાં પ્રેરે છે, અને તેથી તમે અધીરા બની તીક્ષ્ણ દરદોનો અટકાવ કરવાને માટે એન્ટીફેબ્રીન, એન્ટીપાયરીન, એન્ટી-મની વિગેરે ગરમને ઘટાડનારાં ઔષધો આપવા મંડી જાઓ છો, જેના લીધે શરીરમાંથી તાવ તરીકે સમજાતી ગરમી તો ઘટે છે, પરંતુ પરીણામએ આવે છે કે વિજ્ઞતિય દ્રવ્યને બહાર ધક્કેલનારી શક્તિનો ઘટાડો થાય છે. જેથી તેવાં દ્રવ્યો બહાર નિકળવાની ક્રિયા થોડા વખતે માટે બંધ પડી જઈ તાત્કાળિક થતું દરદ નાબુદ થાય છે, પરંતુ શરીરમાં જે દોષનો સંચય દમાઈ રહે છે, તે મોડો બહેલો પણ ખીજા દોષ બચંકર દરદ સ્વરૂપે પ્રગટી નિકળે છે. અગર તો અનેક જીર્ણ દરદોને જન્મ આપે છે. જેમકે ઇન્ફ્યુ-એન્જાના દરદ સ્વરૂપે નિકળતો દોષ એન્ટીફેબ્રીન, ઓમાઇડ વિગેરે વિષયત્ત ઔષધોથી અટકાવવામાં આવે તો તે ફેફસાંમાં સ્થિર રહી મોડો બહેલો પણ ફેફસાંનો સોજો પેંદા કરવાનોજ, અતિસાર એટલે જાડાના સ્વરૂપે નિકળતો દોષ અશીણ જેવાં ઔષધોથી રોક-

વામાં આવે તો તે આંતરડાનાં અનેક વિધ દરદોને જન્મ આપવા-
નોજ. અને એ રીતે શરીરના કાષ્ઠપણ ભાગમાંથી તીક્ષ્ણ દરદના
સ્વરૂપે નિકળી જતા દોષને અટકાવવાનું પરીણામ એ આવવાનું
કે સમય જતાં તે જીર્ણ દરદના સ્વરૂપમાં દેખાવ દેવાનોજ.

જીર્ણ દરદોમાં પણ વિજ્ઞતિય દ્રવ્યો સડવાથી ગરમી તો પેંદા
થાયછેજ. પરંતુ નવિન દરદોમાં પેંદા થયેલી ગરમી જેમ દોષને
બહાર કાઢવાનું કાર્ય કરે છે, અને તેથી સખ્ત તાવરૂપે બહાર
દેખાય છે, તેવી રીતે આમાં ન થતાં એ ગરમી શરીરમાં જાંડી અને
જાંડી ઊતરતી જાય છે, જેથી બહારથી સ્પર્શ કરતાં તો જો કે શરી-
રમાં સહેજસાજ તાવ હોય એમ જણાય છે, પરંતુ અંદરના ભા-
ગમાં તો એ ગરમીવડે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોને તુકશાન પહોંચી પ્રાણ
તત્વનો નાશ થવા બેઠો હોય છે. આજ કારણને લેખને તીક્ષ્ણ
કરતાં જીર્ણ દરદો વધારે બચકર ગણાય છે, અને વખત જતાં
જેમ જેમ તે સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયોને વધારે ઇજા પહોંચાડે છે, તેમ તેમ
ક્ષય, ધાતુક્ષય, અર્જુદ, મધુમેહ, ગ્રહણી વિગેરે દરદ સ્વરૂપે નિશાનો
જણાય છે.

આજકાલનું તમારું વૈદ્યકશાસ્ત્ર પોતાનાં વિષમય ઔષધોવડે
વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોને બહાર નિકળતાં રોકી દેઈ તીક્ષ્ણ દરદોને નાબુદ
કરે છે, પરંતુ તેમ કરવાથી દોષનો સંચય શરીરમાં રહેવાથી તેમાં
સડો ઉત્પન્ન થઈ આમ અનેક પ્રાણુધાતક જીર્ણ દરદો લાગુ પડે
છે, જેઓને નાબુદ કરવાની એવાં ઔષધોમાં બિલકુલ શક્તિ નથી.
અને તેથી બલે । સોમલ, ક્રિયાસોટ, એન્ડીમની વિગેરે હલાહલ
ઝેરી ઔષધોવડે દરદનાં ચિન્હો દેખાવી દેઈ દરદીની સ્થિતિ ફેરવી

નાખી તેને તનદુરસ્ત મનાવવામાં આવે, પરંતુ જ્યાં સુધી તેના શરીરમાં સંચિત થયેલા દોષિત દ્રવ્યોનો પુરતો નિકાલ થયો નથી, ત્યાં સુધી તેને કંઈપણ સારું થવાને બદલે હલ્લો કુદરત વિરુદ્ધ બચકર ઇલાજ કરી જેમ અને તેમ જલદી મૃત્યુના મુખમાં પ્રેર્યો છે એમ સમજવું.

મેડિકલ સાયન્સમાં ફેટલાએક એવાં પણ ઔષધો છે, એવી પણ ક્રિયાઓ છે, કે જે કુદરતને પોતાનું કાર્ય કરવામાં ટેકા આપે છે, જેમકે અતિસારના દરદમાં એરંડીયું, કફના દરદમાં મીઠાળ, જવરમાં દોષનું પાચન, શમન, શોષન કરનારાં દ્રવ્યો વિગેરે. પરંતુ એવાં ઔષધોનો ઉપયોગ કોઈ વીરલા મનુષ્યોજ કરે છે, અને બાકીનો ધણીખરો ભાગતો એવી ક્રિયાઓ ચલાવે છે, એવાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરે છે કે જે કુદરતની ગતિને બળ આપવાને બદલે તેના વિરુદ્ધ કાર્ય કરે છે. અને ભારેમાં ભારે નુકશાનીમાં ઉતારે છે.

જો કે ઔષધો માત્ર એટલા દરજ્જેજ કામ કરે છે, પરંતુ તેના બદલે જે મનુષ્ય કુદરતના તાબે થાય છે, અકુદરતી ખોરાકનો ત્યાગ કરે છે, શહેર અને અંધારાવાળાં ઘરોની ગંધાતી હવાના બદલે જંગલની તાજી હવા મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પવિત્ર જળ અને પૃથ્વીના સપ્તધમાં વિશેષ આવે છે, તો તેનું પ્રાણુતત્વ વધારે અને વધારે શુદ્ધ થતું જઈ મળ, મૂત્ર, પરસેવો, શ્વાસોશ્વાસ વિગેરે મારફતે વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યને વધારે અને વધારે પ્રમાણમાં પરંતુ નિર્ભય રીતે બહાર કાઢે છે. અને તેથી તે નિકળતી વખતે શરદી, ઓરી, અછબડા, ઝાડો, મરડો વિગેરે ચિન્હો દેખાવા છતાં પણ કંઈ સખ્ત વ્યથા થતી નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ ભવિષ્યમાં જીર્ણ દરદો થવાની ધારતી દૂર થાય છે.

આ રહસ્ય આજકાલ વીરલા મહાશયે સમજ્યા પણ છે, અને તેથીજ ડોક્ટર સર વિલ્યમ ઓસ્લેર, બેરોનેટ, એમ-ડી-કે જેઓ આજકાલના સર્વે ડોક્ટરોમાં સૌથી વધારે હુંશીયાર તબીબ મણાય છે, જેમણે “ A system of Medicine ” એ નામનો મહાન વૈદ્યકિય ગ્રંથ મોટાં સાત વોલ્યુમોમાં બહાર પાડ્યો છે. જેઓ હાલમાં ઓક્સફર્ડની યુનિવર્સિટીમાં રેગીયસ પ્રોફેસર ઓફ મેડિસિન તરીકે કામ કરે છે, તેઓ “એન્સાઇક્લોપિડિયા ઓફ અમેરિકા ” નામના મહાન ગ્રંથના દશમા વોલ્યુમમાં લખેછે કે:—

The modern treatment of diseases relies very greatly on the so-called Nature-Methods diet, exercise, beathing, massage—in other words giving the Natural forces the fullest scope by easy and thorough Nutrition, increased flow of blood and removal of obstruction to the excretory systems or the circulation in the tissues. One Notable example in Typhoid Fever. At the outest of the 19th century it was treated with ‘remedies’ of the extremest violence bleeding and blistering, vomiting and purging, antimony and calomel, and other heroic remedies. Now the patient is bathed and nursed carefully tendered, but rarely given medicine. From all this there is but one conclusion to draw *that most drugs have no effect what*

ever on the diseases for which they are employed.
He is the best physician who knows the
 worthlessness of drugs.

હાલની ઉપચાર પદ્ધતિ રોગો મટાડવાને માટે પથ્ય ખોરાક, કસરત, સ્નાન, ચંપી વિગેરે જેવી કુદસ્તી રીતો ઉપરજ ધણો મોટો આધાર રાખે છે, એટલે કે ખીજ શબ્દોમાં બોલીએ તો સહેલાઈથી સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય તેવો ખોરાક, કસરત, સ્નાનો, ચંપી વિગેરેથી લોહીના વહેવામાં વધારો કરવો અને રક્ષિત્સરણમાં અથવા તો મલોત્સર્ગક અવયવો જેવાકે મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં, પરસેવો કાઢનારી અંગિઓ વિગેરેમાં જે અડચણો નડતી હોય તે દૂર કરવી એજ છે. આ વાતની ખાત્રી માટેનું સ્પષ્ટ દષ્ટાંત ટાઈફોઇડડરીવર (કાળજવર) છે. ઓગણીસમી સદીના આરંભમાં આ રોગ ઉપર અત્યંત તીવ્ર અને નાશકારક ઉપાયો જેવા કે લોહી કાઢવાના અને ખલીસ્ટરો મારી મોટા ફેફસા ઉઠાડવાના, ઉલટીઓ અને રેચ લગાડવાના, એન્ટીમની અને ફોર્મેલ અવડાવવાના અને એવાજ ખીજ રાક્ષસી ઉપાયો કરવામાં આવતા હતા. પરંતુ હવે તો દીન પ્રતિદીન વિધવિધ પ્રકારનાં સ્નાનો લેવડાવવામાં આવે છે, સહેલાઈથી પચે અને સારું પોષણ આપે એવો ખોરાક અવડાવવામાં આવે છે; અને બહુ સંભાળથી તેની યરદાસ્ત ઉઠાવવામાં આવે છે. પરંતુ લાગ્યેજ તેને કંઈ દવા આપવામાં આવે છે. આ બધા ઉપરથી આપણે એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કે:— રોગો મટાડવા માટે જે દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, તે દવાઓમાંથી લગભગ બધી દવાઓની તે રોગો ઉપર કાંઈજ લાભકારક

અસર થતી નથી. અને તેથી દવાઓનું નિરૂપણોગીપણું જે જાણે છે તેજ ખરો ચિકિત્સક, ખરો વૈદ્ય, ખરો ડૉક્ટર છે. તેમજ દવાઓની દરકાર રાખ્યા સિવાય, દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય રોગો મટાડવાની વિદ્યા તેજ ખરું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર છે.

હું આશા રાખું છું કે આ ઉપદેશથી શરદી વિષેનો તમારો ભય દુર થયોજ હશેજ. તેમજ સંધિવા, શરદી, સળખમ વિગેરે તીક્ષ્ણ દરદો શામાટે થાય છે, તે થવાથી શું ફાયદો થાય છે, અને તેઓના સામે અટકાવના ઉપાયો કરવાથી શું પરીણામ આવે છે તે પણ તમને સમજાયું હશે. પરંતુ અફસોસ ! કે દુનિયાં આજકાલ વૈદ્યો અને ડૉક્ટરો પ્રત્યે જેટલા પ્રમાણમાં વિશ્વાસની દૃષ્ટિથી જુએ છે, તેટલા વિશ્વાસથી આ ઉપદેશનો ભાગ્યેજ સ્વિકાર કરશે ! કારણ માનવજાતિ દરેક દવા ઉપર એટલી બધી અંધ શ્રદ્ધા ધરાવે છે કે વૈદ્યસંજ્ઞા ત્યાંથી પડીકું વળાંકને અથવા ડૉક્ટર સાહેબના ત્યાંથી બાટલીમાં ભરાયેલા આવેલી દવા ભલેને હળાહળ ઝેર ન હોય, તોપણ તેને અમૃતવત્ માની લેઈ અતિ આનંદથી સ્વિકારે છે. અને આરોગ્યતાનું નખોદ વાળે છે. પરંતુ જે કુદરતે તેમને પેંદા કર્યા છે, જે તેમનું રક્ષણ કરવાને હમેંશાં તૈયાર છે, તે કુદરતના રાહે ચાલવાથી જાણે તેમની જડજ ઊખડી જવાની હોય તેમ ડરે છે. કિન્તુ નક્કી માન્યે કે જ્યાં સુધી મનુષ્ય પુનઃ કુદરતને તાણે નહિ થાય, ત્યાં સુધી તેઓને પૂર્વવત્ જાગ, શુદ્ધિ, આનંદ, આરોગ્યતા, પવિત્ર મન અને સુખશાન્તિભર્યું જીવન પ્રાપ્ત થશેજ નહિ.

આટલા ઉપદેશ પછી પણ જમીન ઉપર સુવાથી શરદી લાગી

પોતાને કંઈ દરદ થશે, એવી જોને ધારતી હોય તેણે એવી બ્યવસ્થા કરવી કે:—

ચોક્કસ રેતીનો આઠ, દશ ઈંચ ઉંચો એટલો બનાવવો કે જે રેતીના પક્ષંગ તરીકે કામ લાગશે. આવી રેતી શરીરને અત્યંત ફાયદો કરતા હોવાથી શ્રીકૃષ્ણને પણ અત્યંત પ્રિય હતી. અને તેથી યુમનાજીના કિનારા ઉપરની જે સુંદર રેતીમાં તેઓ વારંવાર બેસી જતા હતા, તે રેતી આજે પણ રમણ રેતના નામે પ્રસિદ્ધ છે.

આવા સંડમેડો એટલે રેતીના પક્ષંગો ખુલ્લા મેંદાનોમાં બનાવવા જોઈએ કે જેથી ખુલ્લી હવા, ચંદ્ર પ્રાણ અને પૃથ્વીમાં રહેલું પ્રાણતત્ત્વ એ બધાંનો લાભ મળી શકે. માત્ર ચોમાસાની રતુમાં ખુલ્લા મેંદાનનાં બદલે વગર ભીંતોના છાપરામાં આવા રેતીના એટલાઓ બનાવી ત્યાં સુવાની ગોઠવણ રાખવી એ વધારે સારું છે.

છેવટ એમ પણ ન બને તો એક મનુષ્ય સમાઈ શકે એટલું લાંબું, પહોળું લાકડાનાં પાટીયાંનું ખોખું બનાવી તેમાં રેતી ભરી મુવું જોઈએ. પરંતુ પક્ષંગોનો તો સર્વસ્વ ત્યાગજ કરવો જોઈએ.

હમણાં મેં તને કહ્યું છે, તેમ મનુષ્ય દેહમાં માટીનું બંધારણ વિશેષ છે, અને તેથી સુતાં, બેસતાં, ઊઠતાં, હાલતાં, ચાલતાં જેમ પૃથ્વી જોડે વિશેષ સંબંધ રહે તેમ વર્તવું જોઈએ. તેવીજ રીતે મનુષ્યોને થયેલાં ધણાંખરાં દરદોની સારવાર પણ માટી વડેજ કરવી જોઈએ. શરીર ઉપરનાં ચાંદાં, ચાંદીઓ, વગેરે તેમજ બીજાં પણ અનેક ચામડીનાં દરદો માટે ભીની માટી એજ માત્ર એકખરો કુદરતી ઉપાય છે. કારણ શરીરની માટી સડવાથીજ તેમાં

ચાંદાં, ચાંદીઓ વિગેરે પડે છે. અને તેથી તેઓ પોતાની મૂળ વસ્તુ એટલે સડેલી જગ્યાએ નવી માટી પુરવાથીજ સારાં થઈ શકે છે. આ કારણને લેઈ યોગી-મહાત્માઓ અમંડીનાં દરદો માટે હમેશાં માટીનોજ ઉપયોગ કરે છે, અને ખીજા કાષ્ટ પણ ઉપાય કરતાં વધારે ઝડપથી અન્યથા રીતે આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પશુ, પ્રક્ષીઓ કે જેઓમાં હજી સુધી કુદરતી જ્ઞાન યથા-સ્થિત રીતે જળવાઈ રહેલું છે, તેઓ પોતાને પડેલા ધાને રૂઝવવાના ઉપાય તરીકે માટીનોજ ઉપયોગ કરે છે. જે એકાદ હાથીને ચામડી ઉપર ચાંદાં, ચાંદી જેવું થયું હોય તો તરતજ તેના થુંકવડે માટીને ભીંજવી સુંઢવડે સારી પેઠે ધુંટી નરમ માવા જેવી બનાવી તેનો દરદની જગ્યાએ લેપ કરે છે. વળી કુકર જેવા પ્રાણીને તીર, તરવાર કિંવા ગોળા વિગેરેના ધા લાગતાં તેની શાન્તિ માટે કાઢવવાળા જમીનમાં આળોટીનેજ ધાવાળો ભાગ માટીથી ભરે છે. અને તેથી જે તમે કુદરતના રસ્તે ચાલવા ઇચ્છતા હોતો સધળા મલમો અને પાટાપાટીઓને તિર્ધાજસિ આપી સધળા પ્રણો, તેઓનાથી ઉત્પન્ન થયેલા ભયંકર સોજાઓ, વિગેરેના માટે કેવળ ચીકણી ભીની માટીનોજ ઉપયોગ કરો. અને કાષ્ટપણુ જાતના દુઃખ કે દરદ સિવાય થોડા સમયમાં આવાં દરદોથી મુક્ત થાઓ.

ચામડીની દરક વેડનાઓ, કપાવાથી, કચરાવાથી, છુંદાવાથી, વિંધાવાથી, દાઝવાથી કે વાગવાથી પડેલા પ્રણો, દરેક જાતનાં ગડો, ગુમડાંઓ, ગ્રંથિઓ, ઝેરી જાનવરોના ડંખો, ફેલ્લા, ફેલ્લીઓ, ઉપદંશ-ગરમી, બદ, પત, કોઠ, ઝેરથી દુષિત થયેલું લોહી, પાઠાં, રસોળા વિગેરે માટે આવી માટીનોજ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ

માટી પાણીથી ભીંજવેલી હોવી જોઈએ, પરંતુ પાણીના અભાવે થુંકનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે.

માટીના પાટાના ઉપયોગથી ખીજ કાઢપણુ દવા કરતાં વધારે જોડેલી શિતળતા અને આરામ મળી શકે છે. વળી તેની આરોગ્ય-તાજનક અસર અગત્યની જેવી અવલોકવામાં આવે છે. અને તેથીજ આર્યધર્મ શાસ્ત્રોમાં જે અનેક વિધિ સ્નાનો ગણાવ્યા છે. તેમાં “ મૃતકાસ્નાન ” ને પણ મૂખ્ય માનવામાં આવ્યું છે, પરંતુ તેના ખરા રહસ્યનું જ્ઞાન આજકાલ ધણું થોડાં મનુષ્યોનેજ છે.

સુકી માટીને પાણીથી ભીંજવી કામમાં લેવા કરતાં જેમ અને તેમ ભીની માટી લાવીનેજ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અને તેને ખીજ કાઢપણુ સાધનની મદદ સિવાય સીધી રીતેજ દરદવાળા ભાગમાં મૂકવી જોઈએ, અગર તો તેનો લેપ કરવો જોઈએ. જે તે મુકેલી જગ્યાએથી ખસી જાય એમ હોય તો તેના ઉપર છિદ્રોવાળા સુલરાઉ બારીક કપડાનો પાટો બાંધવો જોઈએ. પરંતુ ખનતા સુધી આવે પાટો નહિ વાપરવો જોઈએ, તેમજ માટીને પણ કાઢ કપડા વિગેરેમાં પાથરી દરદવાળા જગ્યાએ નહિ મુકવી જોઈએ કે જેથી દરદવાળા સ્થળ ઉપર તેનો બરાબર રીતે સ્પર્શ થતો અટકે.

આજકાલનાં મનુષ્યો માટીના ઉપયોગને એક નજીવા ઉપાય તરીકે ગણીનેજ હસી કાઢશે. તેઓનાં શાસ્ત્રીય મહાનુ શોધો વડે તૈયાર કરવામાં આવેલાં દીવ્ય ઔષધો અને અમોઘ શસ્ત્રાસ્ત્રોને અદ્દલે આવે સારો ઉપાય સ્વિકારવાને તેઓનાં અંતઃકરણો કબુલ કરશે નહિ. પરંતુ વત્સ ! તું નક્કી માનજે કે ચામડીનાં દરદો પેંદા

થવાના મૂળ કારણ તરીકે લોહીમાં એકઠા થયેલાં અનેક પ્રકારનાં ઝેરો માત્ર બીની માટીના લેપથી દુર થઈ જાય છે. કેમકે અંદરના ભાગમાં એકઠા થયેલા દોષને બહાર ખેંચી કાઢવાની માટીમાં અદ્ભુત શક્તિ સમાએલી છે.

આ કામ માટે જે માટી વાપરવામાં આવે તે નકામે કચરો અથવા તેા જે જગ્યાએ અશુદ્ધ ચીજો નાંખાતી હોય તેવા સ્થળની નહોતાં પવિત્ર સ્થળની હોવી જોઈએ.

જ્યારે માટીનો લેપ દુર કરવામાં આવે છે, ત્યારે ચાંદી, ચાંદાં-માંથી એક અત્યંત દુર્ગંધ મારતો પ્રવાહીનો ઝરો તેની પાછળ વહી આવે છે. આટલું બધું પણ શા કારણથી આવે છે ? જે દોષિત દ્રવ્ય દરદવાળા ભાગમાં કે તેની આબુખાણુ સંચિત થયેલું હોય છે, તેને માટીનો લેપ પોતાની શક્તિવડે એકઠું કરી ખેંચી લાવે છે. અને જ્યારે આમ દોષિત દ્રવ્યનો માટીના લેપથી શીઘ્ર નિકાલ થાય છે, ત્યારે પછી આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવાને બીજા કાષ્ઠપણુ ઉપાય કરતાં ઓછો વખત લાગે એમાં શું આશ્ચર્ય છે ?

હમણાંજ મેં તને કહ્યું તેમ માટીમાં વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યને ઓગાળીને ચુસી લેવાની શક્તિ હોવાથી મધમાખી, સાપ, વીંછી વિ-ઝેરના ડાંખ માટે પણ માટીના ઉપયોગથી અત્યંત ફોતેહમંદ પરી-ણામ આવે છે. માટીનો ઉપયોગ કરવાની રીત એવી છે કે પેટું, પેટ, છાતી, ગળુ, આંખ, ગર્દન, ચાક્ષ, પગ, હાથ, જનમેન્દ્રિય, હીવર, બરોળ ડિગેરે જે ભાગમાં દરદ થતું હોય, તે ભાગ ઉપર જેમ અને તેમ જેમાં વધારે પાણી સમાએલું હોય તેવી માટીનો જાડો લેપ કરી તેના ઉપર થણતું કપડું ઢાંકી ઉપર સુતર ફિંવા

હિનતું કપડું વિંટાળેલું, કે જેથી માટી આછી પાછી ખસી જાય નહિ. માટીના લેપમાં એક એવી વિચિત્ર કુદરતી શક્તિ રહેલી છે, કે જેની અસર દરેક દરદો ઉપર એકદમ થાય છે. પરંતુ કેટલાંએક દરદો એવાં પણ હોય છે કે જેમાં જલદી સુધારો થઈ શકતો નથી. અને તેથી તેવા પ્રસંગે થોડાંએક વધારે વખત સુધી તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવો જોઈએ.

પેદું એ સધળાં દરદોનું મૂળ છે, કેમકે વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય પ્રથમ ત્યાંજ એકઠું થાય છે, અને તેથી ઉદાસીનતા, આખા શરીરની નબળાઈ વિગેરે સામાન્ય દરદોમાં પેદું ઉપરજ માટીનો લેપ કરવો ફાયદાકારક છે. વળી ટાઇફોઇડ શીવર, સ્કારલેટ શીવર, ચોરી, અછમડા, બળાઓ વિગેરે દરદોમાં પણ જો પેદું ઉપર માટીનો લેપ કરવામાં આવે તો વધારે પડતી ગરમી બહાર ખેંચાઈ આવે છે. પેદું ઉપર કરવામાં આવતા કુદરતી સ્નાન કરતાં આ લેપની બિનાશક વધારે વખત સુધી રહેતી હોવાથી વધારે અસર કરી શકે છે. અને તેથી આવી જાતની ગરમીને દુર કરવામાં જળસ્નાન કરતાં ઉત્તમ છે. વળી માટીનો લેપ કાઢી નાંખવાને પેદુંનો ભાગ જ્યારે પાણીવડે ઘોઈ નાંખવામાં આવે છે ત્યારે અનાયાસે કુદરતી સ્નાનનો પણ સાલ મળે છે.

દરદવાળા ભાગમાંથી માટીનો લેપ કેટલી ગરમી બહાર ખેંચી શકે છે, તેની ખાત્રી કરતી હોય તો લેપવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકી જોવાથી ખાત્રી થશે.

માટીના લેપનો ઉપયોગ દરદની સ્થિતિના પ્રમાણમાં દરરોજ એકથી વધારે વખત કરી શકાય, તેમજ તેને વધારે વખત સુધી

રાખી પણ શકાય. ભયંકર કેશોમાં જ્યારે એક વખત કરેલો લેપ થયોજ ગરમ થઇ જાય કે તરતજ તેને દુર કરી તેની જગ્યાએ નવો લેપ કરવો.

માટીનો લેપ દરદ ઉત્પન્ન કરનારા મૂળ દોષને બહાર ખેંચી કાઢે છે, અને વળી નિર્ભયરીતે કાર્ય કરે છે. તેથી દરરોજના જીવનમાં ઉત્પન્ન થતાં અનેક જાતનાં દરદો જેવાં કે:-ફેફસાં, ગળુ અને કંઠનળીનાં દરદો, આંખ, નાક અને કાનનાં દરદો, દાંત, દાઢ અને માથાનાં દરદો, પેટ, લીવર અને આંતરડાનાં દરદો, ખરોળ, પેદુ અને જનનેન્દ્રિયનાં દરદો, સંધિયા, ગાઉટ અને તાંતુઓનાં દરદો, લોહી, માંસ અને ચામડીનાં દરદો વિગેરે અનેક દરદોમાં એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે એક દુઃખતા દાંતનું દરદ જ્યારે દાંતવૈદ્યો દવા લગાડી તે દાંતનો નાશ કરે છે ત્યારેજ શાન્ત કરી શકે છે. અને તેથી આમ દરદ શાન્ત કરવા જતાં એક કુદરતની અમૂલ્ય બક્ષિસ દાંત ખોવો એ ખરેખાત ! નુકશાનકારક છે. પરંતુ આવા પ્રસંગે દુઃખતા દાંત કિંવા દાઢની બહારની બાજુએ ઝેટલે ગાલ કિંવા હડપચીના ઉપર બીની માટીનો લેપ કરવામાં આવે તો દાંતને બિલકુલ નુકશાન પહોંચ્યા સિવાય થતું દરદ હંમેશના માટે નાબુદ થઇ જાય છે. માત્ર એકાદ વખત લેપ કરવાથી ધારેલું પરીણામ ન આવે તો ફત્તેહમંદ પરીણામ આવતા સુધી ખંતથી વારંવાર તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

વળી માથાનાં દરદો કે જે કેાઇપણ ધ્વિજાજથી સારાં થતાં નહોય, તેઓના માટે ગર્દન ઉપર માટીનો લેપ કરવો એ ખાસ ફાયદાકારક છે. આવીજ રીતે આંચકીનું ભયંકર દરદ પણ ગર્દન

ઉપર માટીના લેપથી નાણુદ થાય છે. કાષ્ઠપણુ મનુષ્ય સર્પદંશ, વીજળી પડવાથી કિંવા ઝેર ખાવાથી કે ભયંકર માંદગીથી છેક મડદા જેવો થઇ ગયો હોય એવા પ્રસંગે માત્ર માથાનો ભાગ બહાર રહે એવી રીતે આખા શરીરને જમીનમાં ડાટવામાં આવે તો એવીસ કલાકમાં પાછો તનદુરસ્ત થઇ જાય છે. વીંછી, મધમાખ વિગેરે એછા ઝેરવાળાં પ્રાણીઓના ડંખમાં હાથ, પગ કિંવા જે ભાગપર ડંખ થયો હોય તે અવયવનેજ જમીનમાં ડાટવું જોઇએ.

કાલેરા અને ટાઇફાઇડરીવર (કાળજ્વર) ના માટે પણ આ અકસીર ઉપાય છે. પરંતુ જે જમીનમાં દરદીને ડાટવામાં આવે તે સુકી કિંવા ગરમ નહોતાં બીની તેમજ ઠંડી હોવી જોઇએ.

આવીજ રીતે ગળાના સોજા માટે ગળા ઉપર, માથાના ફાલ્લા, ફાલ્લીઓ માટે માથા ઉપર, આંખનાં દરદો માટે આંખ ફરતો અને ટુંકામાં શરીરની અંદરના કિંવા બહારના કાષ્ઠ પણ અવયવને થયેલા દરદ માટે યથાયોગ્ય સ્થળે માટીનો લેપ કરવાથી હમેશાં ફત્તેહમંદ પરીણામજ આવે છે.

વળી ગોરાકુ અગર ચીકણી માટી એ ચામડીને તેમજ વાળને સાફ કરવાને માટે સહુથી શ્રેષ્ઠ સાધન છે. અને તેથી પ્રથમ શરીર તેમજ માથામાં માટી ચોળાને પછી જળવડે સ્નાન કરવું એ ત્વચા અને ફેશોને સાફ અને કામળ કરવાને ઉત્તમ ઉપાય છે.

આજકાલનાં મનુષ્યો ચામડી સાફ કરવાને અનેક જાતના સાબુઓ, અને વાળને શુશોભિત બનાવવાને માટે અનેક જાતનાં હેઅર આઇલો વાપરે છે. એ સાબુઓમાં જે ચરબી આવે છે તે ધણુંકરીને વિધનિધ જાતનાં દરદોથી મુએલાં પ્રાણીઓની હોય છે,

જેના સ્પર્શથી ચામડી સાફ થવાને બદલે ઉલટી અપવિત્ર અને અનેક રોગોનું ખીજ થઇ પડે છે. વળી સાબુની ખનાવટમાં જે ક્ષારો, અને હેઝર ઓઇલોની ખનાવટોમાં જે ગંધ રહિત ગ્રાસલેટ જેવાં તેલો વપરાય છે, તે પણ ચામડી તેમજ ફેશોને અત્યંત નુકશાનકારક છે. માટે તેનો ઉપયોગ બંધ કરી તેની જગ્યાએ શુદ્ધ મૃત્તિકા, ગાયતું છાણ વિગેરેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ કે જેથી કાઠપણ જાતનું નુકશાન ન થતાં અનેક રોગોનો નાશ થાય.

માટીની માફક ભસ્મ પણ ઉનાળાની ગરમીથી, શિયાળા, ચોમાસાની શરદીથી, અને ચેપી રોગો ફેલાવનારાં ઝેરી જંતુઓના ડંખની અસરથી દેહનું રક્ષણ કરે છે. અને તેથીજ પ્રાચીન મહર્ષિઓએ ભસ્મ લેપનને આવશ્યકીય નિત્યકર્મ ગણ્યું છે, તેથીજ સાધુ, 'તો અહોનિશ આખા શરીરે રાખ રંગદોળી અલમસ્ત રહે છે.

ત્યારે હવે તમે કંઈ કારણ બતાવી શકશો કે મૃત્તિકા સ્નાનનો આ સારો, સરળ અને મહર્ષિપ્રિય પ્રાચીનઉપચાર પુનઃ શામાટે વિશાળ પ્રચારમાં ન લાવવો જોઇએ ?

મનુષ્ય દેહના રક્ષણ માટે જેટલા દરજ્જે પૃથ્વી તત્વ ઉપયોગી છે, તે કરતાં અનેક દરજ્જે વાયુ, અને અગ્નિ તત્ત્વ આવશ્યકીય છે; અને તેથી અનેક દરદો નાબુદ કરવામાં જેમ માટીનો ઉપયોગ થાય છે, તેથી અધિકાંશે હવા અને અજવાળાનો ઉપયોગ થવો જોઇએ. આ કાર્ય માટે રોગી, નિરોગી દરેક વ્યક્તિએ હરરોજ વાયુ અને આતપસ્નાન લેવું જોઇએ. અને તે લેવા માટે વધારે બારી, બારણાંવાળું મકાન પસંદ કરવું તેના કરતાં વૃક્ષ, વેલીવાળા ખુલ્લા મેદાનમાં કિંવા બગીચામાં જવું એ વધારે સારું છે. આરો-

ગ્યતાને જાળવવામાં અને જીર્ણ દરદોને દુર કરવામાં આ સ્નાનથી જે રામબાણુ અસર થાય છે, તેવી બીજા કાષ્ઠપણુ ઈલાજથી થઈ શકતી નથી. પાળેલાં જનવરો કે જેઓ મનુષ્યોને વશ હોવાથી આ સ્નાનનો પુરતો લાભ લેઈ શકતાં નથી. જેઓ સાંકડા તમેલાની મેલી ગંધવાળી અંધારી જગ્યામાં રાતદિવસ ગોંધી રાખવામાં આવે છે. જેઓને અકુદરતી ખોરાક ખવડાવવામાં આવે છે. તેઓ જે કે કટલીએક વખતે માંદાં તો પડે છે. પરંતુ કદી પણ ભયંકર તાવને લીધે સન્નિપાત જેવા ઉપદ્રવોમાં સપડાતાં નથી. કારણુ તેઓ હમેશાં ઉધાડા શરીરેજ રહે છે, તેથી કદી પણ તેઓ કુદરતની એવી સખ્ત શિક્ષાને પાત્ર થતાં નથી. જંગલમાં વસતાં પ્રાણીઓ કરતાં તેઓ વારંવાર બિમાર પડવાનું કારણુ તેમને હવા અને અજવાળા સિવાયની મેલી, અંધારી જગ્યામાં પુરી રાખવાં એજ છે. અને તેથી કાષ્ઠપણુ રોગનો ઉપદ્રવ જણાતાની સાથેજ જે તેઓને ખુદલી હવા અને અજવાળાવાળા અરણ્યમાં લેઈ જવામાં આવે છે તો તેઓમાંથી જેઓ છેક રોગનો ભોગ થઈ પડ્યાં નથી હોતાં તે બધાં સારાં થઈ જાય છે.

તાવની બિમારીમાં સન્નિપાત વિગેરે ઉપદ્રવો થઈ મનુષ્યો ભયંકર સ્થિતિએ પહોંચવાનું ખાસ કારણુ એ છે કે તેઓના શરીરમાંથી ઠંડી હવાની મદદવડે વધારાની ગરમી બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતી નથી. જેમ એક વાસણમાં ભરેલું ગરમ પ્રવાહી ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકીને ઠંડુ કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે શરીરમાંની વિજ્ઞતિય દ્રવ્યને કાઢવા સાફ જોઈએ તે કરતાં વધારાની ગરમી ઠંડી હવાથી ઘટાડવામાં આવે છે.

અને એટલા માટે એ અત્યંત અગત્યનું છે કે માંદા મનુષ્યને જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રાખવો જોઈએ. કદાચ એમ ન અને તો તેના શરીર ઉપરનાં કપડાં તો અવશ્ય દુર કરવાં જ જોઈએ. અને બહાર નહિ તો પુષ્કળ ખારી, ખારણાવાળા મકાનમાં તેને વજ્રારહિત કરી ફેરવવો જ જોઈએ. ઠંડામાં ઠંડા શિયાળામાં સવારના સાત, આઠ વાગ્યાના સુમારે પંદરથી વીશમિનિટ સુધી અને ઉનાળામાં પોરોઢીઆની ઠંડક વખતે એકથી ત્રણ કલાક સુધી આ પ્રમાણે વાયુ સ્નાનની ક્રિયા કરવો. અને એમ કરવાથી કદાચ શરદીનો ઉપદ્રવ લાગુ પડે તો તેથી ડરવું નહિ. કેમકે શરદી એ શું ચીજ છે ? શા કારણથી થાય છે ? અને તે થવાથી શું શું લાભ મળે છે તે બધું હમણાં જ મેં તમને સમજાવ્યું છે. માટે એવા બચથી મુક્ત રહો એવા પ્રસંગે માત્ર યોગ્ય અહારવિહારની સાવચેતી રાખવી કે જેથી બીજો કોઈ પ્રાણુઘાતક ક્ષયકર ઉપદ્રવ થવા પામે નહિ.

આજકાલનાં ઘણાં ખરાં મનુષ્યોનાં માનવું એવું છે કે સૃષ્ટિની અસ્થિતતાનાં મનુષ્યો ઘેટાં, બકરાં કિંવા વાઘ, વર, રીંછની માફક પુષ્કળ વાળો વડે ઢંકાએલાં હતાં, જેથી તેઓ વજ્રો સિવાય રહી શકતાં હતાં. પરંતુ આજકાલનાં મનુષ્યોએ એવા વાળોની રવાટી ખોઈ છે, જેથી તેઓ કપડાં સિવાય રહી શકે નહિ. પરંતુ તેઓની આ માનિનતા બૂલ બરેલી છે. માત્ર થોડી એક જંગલી જાતો સિવાય બાકીનાં મનુષ્યો જેવાં આજે છે, તેવાં જ તે સમયે પણ વાળોના પુષ્કળ આચ્છાદન સિવાયનાં હતાં. પરંતુ હમેશના અભ્યાસને લેધી તેમ રહી શકતાં હતાં. અને આજકાલનાં મનુષ્યોએ વજ્રો પહેરીને શરીરમાંથી કુદરતી ગરમી ખોઈ છે, તેથી તેમને એમ રહેવું

અશક્ય લાગે છે. છતાં તેઓ પણ જો તેમ રહેવાને ધીમે ધીમે અભ્યાસ પાડે તો સહેલાઈથી રહી શકે તેમાં કંઈ આશ્ચર્ય નથી. આજેપણ માત્ર એક લંગોટીજ ધારણ કરીને તદ્દન ખુદ્દા શરીરે ટાઢ, તાપકિંવા વર્ષાદની પ્રચંડ ઝડીમાં આનંદથી વિચરતા અનેક યોગીઓ દ્રષ્ટિએ નથી જોયા ? શિયાળાની સખ્ત શીતમાં હિમવત જંગમમાં ઊભા રહી, ઊનાળાના પ્રચંડાગ્નિ સમ તાપમાં મધ્યાનહ સમયે યોગરદ્ધમ અગ્નિ સળગાવી તેના વચ્ચે બેસી, અને ચોમાસામાં ખુદ્દા મેંદાનમાં એકાદ શીલા પર આસનવાળી પ્રચંડ વર્ષાવારા ઝીલી અત્યંત આનંદથી પ્રભુ ભજનની ધુન જમાવનારા સાધુ, સંતો પણ ક્યાં શોધવા પડે તેમ છે ? અને એ ઉપરથી પ્રેક્ટીસ) (અભ્યાસ) થું નથી કરી શકતી ? તે વિચારવા યોગ્ય છે.

કુદરતે મનુષ્યોને કે જેઓ તેની સૃષ્ટિનાં સર્વોત્તમ પ્રાણીઓ છે, તેઓને એટલા માટે વાળના પુષ્કળ જથ્થા સિવાયનાં બનાવ્યાં છે કે જીવનનું રક્ષણ કરનારાં હવા અને અજવાળું એવાં જે બે મુખ્ય તત્ત્વો છે, તેઓના વિશેષ સંબંધમાં આવે. અને તેથી તેઓએ આ તત્ત્વો દેહને પુરતા પ્રમાણમાં મેળવવાને વચ્ચમાં આડે આવનાર કપડાં પહેરી (કુદરતનો કાયદો ભંગ કરવાનું મહાપાપ નહિ બહારનું જોડાએ.

મનુષ્યના શરીરમાં રહેલા રસોમાં જ્યારે સખ્ત ટાઢ પડે છે, ત્યારેજ ફરમેન્ટેશન થઈ (ઊભરો આવી) તેઓ શુદ્ધ થાય છે. અને ફરમેન્ટેશન થવાથી શરીરમાં રહેલા બેસીલ, બેક્ટેરીઆ માઇક્રોબ, ટયુબર કલ્કલસ વિગેરે જંતુઓનો નાશ થાય છે. અને તેથી

ફરમેન્ટેશન જેમ મજબુત રીતે થાય તેમ વધારે ફાયદા કારક છે.

શિયાળાના ઠંડીવાળા દિવસોમાં ઊધાડા શરીરે ખુલ્લી હવામાં ફરી વાયુ સ્નાન કરવાથી આ ફરમેન્ટેશનને મદદ મળે છે. અને તેથી ક્ષય, ખસ, શ્વાસ, ખાંસી, મેલેરીયા વિગેરેનાં જંતુઓ કે જે શરીરમાં વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોનો સંગ્રહ થવાથી ઊત્પન્ન થયા હોય છે, તેઓનો નાશ થાય છે.

તનદુસ્ત મનુષ્યો હમેશાં ખુલ્લાં મેદાનોમાં ફરી ઠંડી, તાજી હવાનો લાભ લે તે કરતાં રોગી અને નબળાં મનુષ્યોને એ હવા તેઓના દોષોનું ફરમેન્ટેશન થવાને ફટકી ઉપયોગી છે, તે આ ઉપરથી સહજ સમજાશે. અને તેથી તેવાં મનુષ્યો એકદમ વજીનો ત્યાગ કરી ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખે તો તેઓની પ્રકૃતિમાં એટલો જલદી સુધારો થાય કે દુનિયાં તરતજ અચાંખામાં પડી જાય.

આ પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં વજી રહિત થઈને ફરવું કે જે વાયુ સ્નાન તરીકે ઓળખાય છે, તેમજ સૂર્ય સ્નાન કે જે આતપ સ્નાનને નામે પ્રાચિન મહર્ષિઓમાં પ્રસિદ્ધ હતું તે બન્ને સ્નાનો ઊનાળામાં પ્રાતઃકાળની આનંદકારક શિતળ હવામાં કરવાં જોઈએ. ત્યારબાદ વળી બપોરના સૂર્યના ગરમ પ્રકાશમાં તેમજ સાયંકાળની શિતળ થયેલી હવા વખતે પણ લેવું જોઈએ. આ વખત બરોબર નિયમિત રીતે સચવાય એટલા માટેજ મહર્ષિઓ પોતાનું સંખ્યાદિ નિત્યકર્મ ધરમાં જેસી નહિ કરતાં ગામથી છોટે ખુલ્લા મેદાનમાં આવેલા જળાશય કાંઠે જઈને ત્રણ વખતે કરતા હતા, અને પ્રાણા-

યામાદિ ક્રિયાઓ વડે પોતાના પ્રાણમાં મિશ્રિત થયેલું મલિન તત્વ દુર કરી તેની જગ્યાએ હવા, સૂર્ય ચંદ્ર પૃથ્વી માંહેલા પ્રાણ માંથી નવિન જીવન તત્વ ભરી લેષ અનંત આયુષ્ય, અલૌકિક આ-રોગ્ય, જ્ઞાન, શુદ્ધિ, સ્મૃતિ, શક્તિ ભોગવતા હતા. માટે આવી જાત નું સ્નાન દરેક આખાલ વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરુષોએ પાછું શરૂ કરવું જોઈએ.

શિયાળાની ઠંડી હવામાં આ સ્નાન ગમે તે વખતે લેવું એ ફાયદાકારક છે. માત્ર ઊનાળા અને ચોમાસાની ગરમ રતુમાંજ સવાર, બપોર અને સાંજનો વખત પસંદ કરવો જોઈએ. બાળકોને તેમના જન્મ દિવસથી અભ્યાસ રાખવો જોઈએ કે જેથી પુખ્ત ઉંમરે આવવા છતાં પણ તેઓ વચ્ચે સિવાય આ સ્નાન સહન કરી શકે.

શિયાળામાં વાયુ સ્નાન કર્યાબાદ તરતજ શરીરમાં ગરમી લાવવાને માટે ચાલવાની અથવા એવીજ ખીજ શારીરિક કસરત કરવી જોઈએ, કે જેથી શરદી લાગવાનો ભય રહે નહિ. વળી સખ્ત મહેનતનું કામ કાજ કરવાથી અથવા તો ગરમ કપડાના કામળામાં વીંટાઈને પથારીમાં સુવાથી પણ ગરમી વધારી શકાય છે.

સૂર્ય સ્નાન એ પણ આવીજ જાતના સ્નાનો એક પ્રકાર છે. અને વળી તે ખીજ સ્નાનો કરતાં વધારે ફાયદા કારક છે, કેમકે સૂર્યમાંથી પૃથ્વી ઉપર વહી આવતા પ્રાણપ્રવાહની અસરથી દરેક પ્રાણી માત્રને અનહદ જીવન મળે છે. આ કારણને લેઈનેજ સંખ્યાદિ નિત્યકર્મ વખતે ખુલ્લા મેદાનમાં ઊભા રહીને સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવાની અને એ નિમિત્તે અનાયાસે આતપ સ્નાનનો લાભ મળવાની ધર્મક્રિયા દાખલ કરવામાં આવી છે.

આ સ્નાન કરવાની ઊત્તમ રીત એવી છે કે તેના પ્રયોગ સમયે વસ્ત્રો રહિત થઈને ખુલ્લા મેંદાનમાં સૂર્યના તડકે સુવું જોઈએ. જો સખ્ત તડકો હોય તો તેનાથી દઝાય નહિ એટલા માટે બારીક પોતનું જળણવાળું કપડું એઢવું, અથવા ઝાડની કામળ ડાળાઓ અને પાંદડાંવડે શરીર આધું આધું ઢાંકવું કે ચીકણી બીની માટીનો શરીરે લેપ કરવો. વળી આછા છાંયડાવાળા ઝાડ તળે સુઈને પણ આ કાર્ય સાધી શકાય છે. સૂર્યના તાપથી બળવું એ ખાસ જોખમ-કારક નથી, પરંતુ સહન ન કરી શકાય એવું છે, માટે તેનાથી બચવું જોઈએ. એમ છતાં પણ વખતે ચામડી દાઢે અને કંઈ દરદ થાય તો પાણીથી ભીંજવેલી માટીનો લેપ કરવો જોઈએ કે જેથી થયેલી બ્યથા શાન્ત થાય. આ સ્નાન ખુલ્લી પૃથ્વી ઉપર સુઈ રહીનેજ લેવું જોઈએ. સાદડી અગર એવું કંઈ પણ જમીન ઉપર પાથરવું જોઈએ નહિ. આ સ્નાન લેતી વખતે મહોડા ઉપર કપડું કે એવુંજ કંઈ ઢાંકી તેનું તાપથી હમેંશાં રક્ષણ કરવું જોઈએ. જો તદન નગ્ન શરીરે ન ફાવે તો પછી છેવટ હલકાં કપડાં પહેરીને લેવું જોઈએ. પરંતુ તેનો લેપ ન કરવો જોઈએ. તેમજ આ સ્નાનની ક્રિયા પુરી થયા બાદ શરીરમાં સંચય થયેલી ગરમી સમાનતામાં લાવી શિતળતા મેળવવાને માટે જળવડે કુદરતી સ્નાન કરવું જોઈએ.

ચોખ્ખી હવાના સપ્તધમાં બોલતાં તમારાં એક અત્યંત ભયંકર શત્રુ સામે એતવણી આપવી રહી ગઈ છે. એ શત્રુ બીજો કોઈ નહિ, પરંતુ પ્રકાશાધિરાજ ગ્યાસ લાઇટજ છે. તમારાં મકાનોના શણગાર રૂપ મનાતા આ મહારાજ બાહ્યદષ્ટિથી તો અત્યંત

દેદીપ્યમાન દેખાય છે. પરંતુ જ્યાં આગળ તેઓની ઊત્પત્તિનું સ્થાન છે, અર્થાત્ જ્યાં આગળ તેઓને પેંદા કરવાનાં કારખાનાં છે, તેના નજીકનાં ઝાડવાં, વૃક્ષો, વેલીઓ, છોડવાઓ તેમજ ફળો, ફુલો વિગેરે તો તેઓની અસરથી રામશરણુજ થઈ જાય છે. આ નામદારની થોડી ઘણી પણ અસર જે તમારા શ્વાસોશ્વાસમાં જાય તો તેથી થતું નુકશાન કોઈપણ રીતે વણુવી શકાય તેમ નથી. શહેરોની હવા અત્યંત ઝેરી બનવી એ આ નામદારના પ્રતાપનેજ આભારી છે. આ નામદારના પિત્રાર્ધભાષ ક્રાસીનભાષ એટલે ગ્યાસલેટજ છે. અને તે બન્ને આવા નિર્દય, નિષ્ઠુર અને પાપી વૃત્તિવાળા છતાં માત્ર બહારના રૂડા દેખાવને લેઈને મોહ પમાડી તમારું સત્યાનાશ વાળવાને તમારા ઘરોમાં ઘુસી ગયા છે. માટે જે એતવું હોય તો તેમને દેશવટો દેઈ તેમની જગ્યાએ ધૃતરાજ કિંવા છવટે તેવરાજને સ્થાપન કરજો. પરંતુ જે તેમની મોહની ન છુટે તેમ હોય તો તેઓ તરફથી મળતાં દુઃખો, અરે ! દુઃખો નહિ પરંતુ તમે માની લીધેલાં સુખો ભોગવ્યાંજ કરજો, કે જે સુખોનાં કડવાં ફળોનો અનુભવ બવિષ્યમાં તમને તેઓ પ્રત્યેની શ્રદ્ધાથી સુકત કરશે.

સૃષ્ટિનું મહાન તત્ત્વ.

જળ.

અને તેનો ચથાવીધિ ઉપયોગ.

વત્સ ! હમણાંજ તને સમજાવવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણ એ વિશ્વનું એક એવું મુખ્ય તત્ત્વ છે કે જેનાવડે સર્વળી ચીજો ચૈતન્ય-

તાને ભોગવે છે. અને તેથી સધળી ગતિમાન ચીજોમાં જીવના નામે ઓળખાવું એ તેની સ્પષ્ટતા છે. વળી જેવી રીતે દરેક હાલતાં ચાલતાં પ્રાણીઓમાં તેનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે, તેવીજ રીતે ખોરાક, પાણી, હવા પૃથ્વી વિગેરેમાં પણ તે ઓતપ્રોત ભરેલો છે. અને જ્યારે એ ચીજોમાંથી પ્રાણનાશ પ્રાપ્ત છે, ત્યારે તેઓ બે સ્વાદ, પોષણહીન અને રોગજનક થઈ જાય છે એ તેની સાબિતી છે. અને તેથી એવી ચીજોમાંથી પ્રાણને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો, અને પછી તેને શરીરમાં સંચિત થઈ રહેલા પ્રાણ સાથે મેળવી દેવો એ સમ્બંધિનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું અતિ અગત્યનું છે. જે પૈકી હવા, પૃથ્વી અને પ્રકાશ સમ્બંધિ હાલ તરતમાં તને જે કંઈ સમજાવવા યોગ્ય હતું તે સમજાવ્યું છે. જેથી તેઓ સમ્બંધિ વિશેષ શિક્ષા દેવાની વાત ખીજા પ્રસંગ ઉપર રાખી હાલમાં જળ અને ખોરાક-માંથી કેવી રીતે પ્રાણને પ્રાપ્ત કરવો, અને કેવી રીતે તેનું રૂપાંતર કરી શરીરમાં સંચિત થઈ રહેલા પ્રાણની વૃદ્ધિ માટે તેનો સંયોગ કરી દેવો તે સમ્બંધિ તાત્કાલિક પ્રસંગને અનુસરતા પ્રમાણમાં વિચાર કરીએ કે જેથી ખરું બળ, ખરો ઉત્સાહ, ખરી જીવિ, ખરું આરોગ્ય, ખરી દૃઢતા, ખરી નિર્મળતા વિગેરે કે જે કેવળ પ્રાણનાંજ પ્રતિબિંબો હોવાથી દરેક વ્યક્તિમાં રહેલા શુદ્ધાશુદ્ધ કિંવા વધતા ઓછા પ્રાણના પ્રમાણમાં વધારે ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે તેમાં વધારો થાય.

પ્રાણ એ શું વસ્તુ છે અને પાણી જોડે તેનો શું સમ્બંધ છે વિગેરે બાબતો જ્યારે એક આર્ય યોગી સારી પેઠે સમજાવી શકે છે, ત્યારે પશ્ચિમના શોષકો એ જ્ઞાનથી તદ્દન અજાત છે. અને તેથી

પશ્ચિમનાં સાયન્સો મારફતે જેઓને જળોપચારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયેલું છે. એવાં મનુષ્યોને જળ સાથે પ્રાણને શું સંબંધ છે, એ વાત જ્યારે સમજવામાં આવશે, ત્યારે તેઓના જ્ઞાનમાં અવશ્ય નવિન પ્રકાશ પડ્યા સિવાય રહેશે નહિ. અસ્તુ !

જળવડે શરીરમાં પ્રાણની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે, એ વાતમાં કંઈ પણ સંશય નથી. કેમકે પાણીમાં પ્રાણતત્વને પોષવાની શક્તિ રહેલી છે એ સ્પષ્ટજ છે. જ્યારે એકાદ નાના ઝાડવાને થોડાએક સમય સુધી પાણી પાવામાં આવતું નથી, ત્યારે તેનાં અંગ-પ્રત્યંગોને હવા, પ્રકાશ વિગેરે મળવા છતાં પણ તેમાંથી પોતાનો ખોરાક મેળવવાની શક્તિ નિર્જળ થઇ ચીમળાવા લાગે છે. આવા સમયમાં પણ જો તેને પાણી પાવામાં આવે છે તો તરતજ પ્રાણતત્વનું વહન શરૂ થવાથી દરેક અંગો જળવાન થઇ પોતપોતાનું પોષણ કરવા મંડી જાય છે. આ ઉપરથી પાણીમાં પ્રાણ રહેતો છે, એ સ્પષ્ટપણે સમજાશે. અને એમ સમજવાથી વિશેષ ફાયદો એ થશે કે “ માત્ર તૃષા મટાડવાનેજ પાણી પીવાની, ક્ષુધા મટાડવાને માટેજ ખોરાક લેવાની, અને શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાને માટેજ હવાની જરૂર છે ” એવું જે તમે સમજો છો, તેના બદલે એ દરેક ચીજમાં પ્રાણ રહેલો છે, અને તેથી શારીરસ્થ પ્રાણની વૃદ્ધિના માટેજ તેઓને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે એવું તમને લાન થશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ ચીજો અનિયમિતરીતે કિંવા અશુદ્ધ સ્થિતિવાળી લેવામાં આવે તો તેના લીધે માત્ર સ્થૂલ ઇન્દ્રિયોનેજ નહિ, પરંતુ પ્રાણને પણ હાનિ પહોંચે છે, એ વાત બરાબર રીતે સમજાશે. જેથી એ ચીજો જેવા પ્રેમથી, જેવી કાળજીથી અત્યારે તમે ઉપ-

યોગમાં હ્યો છે, તે કરતાં વધારે પ્રેમથી તેઓનો અંગીકાર કરશે, તેઓની પવિત્રતા, તેમજ નિયમિતતા વિષે વધારે લક્ષ આપશે. આ વિષયનું આથી પણ વધારે વિવેચન કરી શકાય, પરંતુ એમ કરવું એ અધ્યાત્મિક શાસ્ત્રનો વિષય હોવાથી તે સખંધિ વિશેષ વિચાર કરવાનું અન્ય પ્રસંગે રાખી હાલમાં આપણા મુળ મુદ્દા તરફ વળીએ.

પાણીના દરેક ટીપામાં પ્રાણુ જો કે ઓતપ્રોત ભરેલો છે, તોપણ સ્થિર પાણી કરતાં ઓછા પાણીમાં તેનો વિશેષ ભાગ રહેલો છે. કેમકે સ્થિર પાણીમાં જ્યારે દીનપ્રતિદીન અનેક પ્રકારનાં વિ-જ્ઞતિય દ્રવ્યોનો અધિકાધિક સંચય થતો જઈ સડો ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે ઓછા પાણીમાં વિજ્ઞતિય દ્રવ્યો સ્થિર ન રહેતાં હમેશાં ધસડાધ જાય છે. તેમજ ભૂગર્ભમાંથી વડી આવતા તાજા પાણીનો પણ હમેશાં ઉમેરો થાય છે. વળી હવા, ગરમી વિગેરેમાંથી પણ પુષ્કળ તાજા પ્રાણુનું તેમાં મિશ્રણ થાય છે. પાણીમાંથી પ્રાણુનો જથ્થો જ્યારે ઓછો થઈ જાય છે, ત્યારે તેમાંથી કુદરતી મીઠાશ નાશ પામી ખેસ્વાદ થાય છે. અને તેથી નદી, નાળાં, કુવા, તળાવો, ટાંકીઓ એ દરેકના પાણીમાં પ્રાણુના ઓછા વધતા પ્રમાણને લેઈ જુદો જુદો સ્વાદ હોય છે. અર્થાત નદી, નાળાં કે નિર્મળ ઝરણાંના પાણી કરતાં ટાંકીઓ, તળાવો, અને વાસણોમાં ભરી રાખેલા પાણીમાંથી પ્રાણુનો જોડલો ભાગ નાશ પામી ગયેલો હોય છે, તેના કરતાં વળી ઉકાળેલા પાણીએ ઘણો ભાગ ગુમાવેલો હોય છે. આ રીતે નાશ પામેલા પ્રાણુવાળા પાણીને એક વાસણમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી પહેલામાં એમ કેટલીએક વખત ઉલટાવીને ઉંચેથી

રેડવાથી હવામાંથી તેમાં પ્રાણનો ભાગ પાછો મિશ્રણ કરી શકાય છે. આજકાલનું તમારું સર્વોત્તમ સ્થિતિએ પહોંચેલા તરીકે ગણાતું પશ્ચિમનું શાસ્ત્ર આ અવશ્ય જાણવા યોગ્ય રહસ્યને સમજાવી શકતું નથી, પરંતુ પાણીમાંથી પ્રાણ કેવી રીતે કમી થાય છે અથવા કરી શકાય છે, તેમજ પાછો વધારી શકાય છે તે યોગીઓ સારી પેઠે સમજે છે.

આ ઉપરથી વાંચકને સારી પેઠે સમજવામાં આવ્યુંજ હશે કે પાણીનો પીવા તરીકે ઉપયોગ કરતા પહેલાં હમેશાં તેને એક પ્યાલામાંથી બીજા પ્યાલામાં સારી પેઠે ઉલટાવવું જોઈએ, જેઓ આ યુક્તિનો ઉપયોગ કરશે તેઓને તરતજ સમજાશે કે, પ્રથમ તેઓ જે પાણી પીતા હતા તે કરતાં એમાં કંઈક નવિન સ્વાદ લાગે છે. તેમજ તનદુરસ્તીમાં પણ કંઈક જીદોજ સુધારો થાય છે.

આ પ્રમાણે પ્રાણતત્ત્વથી સંસ્કારિત કરેલું પાણી વળી ધીમે ધીમે જળને વધારનારું અને ચૈતન્યની ગરમીને ભરનારું જણાશે, કે જે ગુણો સાદા પાણીમાં ધણા ભાગે હોતાજ નથી. અતઃ તેથી જે મનુષ્યો શરીરમાં ગરમી રાખવાને માટે સ્પિરિટની આદતમાં સપડાયા હશે. તેઓ જો આ પ્રમાણે પ્રાણ સંસ્કારિત કરેલા પાણીનો ઉપયોગ કરશે, તો તેઓના શરીરમાં ગરમી સચવાઈ રહેવાથી સ્પિરિટ-મદ્યપાનનું વ્યસન છોડવું સહેલ થઈ પડશે. મોટાં શહેરોમાં નળ મારફતે પુરું પાડવામાં આવતું પાણી કે જે મોટાં તળાવો કિંવા ટાંકાઓમાં ધણા દિવસ સંચિત રહેવાથી કોલી જઈ તેમાંથી પ્રાણ તત્ત્વ ઉડી જાય છે, ત્યારે તેમાંથી કહોવાણુ, દુર્ગંધ

મેલ વિગેરે દુર કરવાને માટે અનેક ક્ષારો વડે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. આમ કરવાથી જો કે તે પાણી સ્વચ્છ બને છે, પરંતુ નાશ પામેલું ગ્રાણુ તત્ત્વ પાછું આવી શકતું નથી, જેથી તે પીનારાઓ-નું પોષણ કિંવા ખોરાકનું પાચન થવામાં મદદ કરી શકતું નથી; અને તેથી અનેક તરેહનાં દરદો પેંદા થાય છે. આવા પાણીને વાપરતાં પહેલાં હમણાં કહ્યા મુજબ એક વાસણમાંથી બીજામાં અને બીજામાંથી પહેલામાં એમ ઉલટાવવાથી ગ્રાણુ યુક્ત કરી શકાય છે. અને તેથી પરદેશનું પાણી લાગવાના નામે ઓળખાતાં અનેક દરદો અટકાવી શકાય છે.

પાણીમાં જ્યારે કોઈ એપી રોગનાં જંતુઓ લગેલાં હોય, અને તેથી તે જંતુઓના નાશ થવાને માટે તેને ઉકાળીને પીવાની આવશ્યકતા જણાય, ત્યારે પણ તેને ઉકાળીને ગાળી લીધા બાદ કુંડા પાણીની માફકજ ઉલટાવવું જોઈએ, કે જેથી તેને ઉકાળવા-થી તેમાંથી નાશ પામેલું ગ્રાણુતત્ત્વ પાછું મિશ્ર થાય.

હાલના રસાયણ શાસ્ત્રીઓ કહે છે તેમ પાણી એ ઑકિસ-જન નામની ગ્લાસ એટલે ગ્રાણુવાયુ તેમજ હાયડ્રોજન નામના ગ્લાસના સંયોગથી બનેલું હોવાથી બીજી કોઈ પણ વસ્તુ કરતાં તેમાં ગ્રાણુ તત્ત્વ અધિક રહેલું છે, અને તેથી શરીરસ્થ વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોને દુર કરી આરોગ્યતા બક્ષનાર કુદરતનો તે-મોટામાં મોટો ઉપાય છે. વળી દરેક ગ્રાણી માત્રનું પોષણ કરવાને કુદરત સ્વરૂપિણી માતાના રત્નોમાંથી સ્વેલું તે ઉત્તમ દુધ છે, અને તેથી તેનો પુષ્કળ ઉદારતાથી આંતરિક તેમજ બાહ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સૃષ્ટિની શરૂઆત બંધતનાં મનુષ્યો કે જોઓમાં સુધારાનો

આડંબર પેઠેલો નહિ હોવાથી કુદરતી સ્થિતિજ બોગવતાં હતાં, તેઓ પાણીને પોતાનો એક કુદરતી મિત્ર અને સહાયક સમજતાં હતાં. તેઓની પ્રેરણા બુદ્ધિજ તેઓને એવું જ્ઞાન આપતી કે બધાં પશુ, પક્ષીઓ, વૃક્ષો, વેલીઓ, પ્રાણીઓ અને ટુંકામાં સમસ્ત વિશ્વ મળીને તેઓનું જે શ્રેય કરી શકે તેના કરતાં પાણી વધારે કરી શકે છે. કેમકે શરૂઆતની જીંદગી કે જ્યારે કંઈ પણ ખોરાક લેઈ શકાતો નથી, ત્યારે દરેક વ્યક્તિનું પોપણ માત્ર જળવડેજ થાય છે. પછી તે પોતાની માતાના દુધના સ્વરૂપમાં હોય, કિંવા સમસ્ત વિશ્વની માતા કુદરતના દુધ સ્વરૂપે હોય.

તેઓનું આ જ્ઞાન યથાર્થ હતું. કેમકે આમ છેક બાલ્યાવસ્થામાંજ જળ આપણને પોષે છે એમ નથી, પરંતુ યુવા કિંવા વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તેની અત્યંત આવશ્યકતા છે. તમારાં આજ્ઞા-લનાં શાસ્ત્રો પણ તમને એવું સમજાવે કે:—“મનુષ્ય દેહમાં રહેલાં તત્ત્વોનું જે પૃથક્કરણ કરવામાં આવે છે તો તેમાં સેંકડે એંશી ટકા જેટલો ભાગ તો કેવળ પાણીમાંથીજ પેંદા થયેલો હોય છે, કેમકે શરીરમાં ધણું એક સેંદસો એવાં છે કે જેઓની પેંદાશ એકલા પાણીમાંથીજ થયેલી છે.”

કહો ! ત્યારે હવે પાણી એજ દરેક પ્રાણી માત્રના જીવનનો મુળ પાયો છે, એવું માનવામાં કંઈ પણ સંશય છે ? અને જો નથી તો પછી દરરોજના જીવનમાં તેની કેટલી જરૂર છે એ પણ સ્પષ્ટજ છે.

વળી તમારું શારીર શાસ્ત્ર પણ સમજાવે છે કે:—દર યોવીશ કલાકમાં થઇને દોઢથી બેશર પાણી પેરસેવા રૂપે શરીરમાંથી બહાર

નિકળી આવે છે. શરીરનું પોષણ કરનારા રૂધિર, પીત્ત, ગેસ્ટ્રીક જુસ, પાંકિયાટીઝ વિગેરે પચનેન્દ્રિયના રસો વિગેરે તરવો કે જે પ્રવાહી રૂપે છે, તેમાં પણ મુખ્ય ભાગ પાણીનોજ હોય છે. વળી ખોરાકને ગળવા યોગ્ય નરમ બનાવનાર થુંક કે જે અમીરસના નામે ઓળખાય છે તેની ઊત્પત્તિ પણ જળ વડેજ થાય છે. આ બધા ઉપરથી પણ સમજાશે કે શરીરના પોષણ માટે જોઈતી ચીજોમાં પહેલામાં પહેલી અને બહેલામાં બહેલી માગણી હવાની છે. અને ત્યાર પછીની માગણી પાણી માટેનીજ છે.

આમ હોવા છતાં ધણું થોડાં મનુષ્યોજ આ બાબતમાં જોઈતું લક્ષ રાખે છે. અને દરરોજના જીવન માટે જોઈતા પ્રમાણમાં પાણી પીએ છે. તેઓ જ્યારે એકાદ પાક વાવે છે, ત્યારે તેને જોઈતું પાણી નિયમિત રીતે પાવામાં બરાબર કાળજી રાખે છે, કારણ તેઓ સમજે છે કે મોલનું વધારે અગર ઓછું ઊતરવું એ જેમ ખેડ, ખાતર વિગેરે ઉપર આધાર રાખે છે, તેવી રીતે પાણી ઉપર પણ આધાર રાખે છે. અને એ રીતે જ્યારે દેહના ખોરાક તરીકે વપરાતી એક ચીજને પકવવામાં એટલું બધું લક્ષ રાખવામાં આવે છે, ત્યારે તે વસ્તુને ભોગવવાના સાધનભૂત આ દેહને જોઈતું પાણી પાવામાં બેદરકારી બતાવે છે.

એમાં તો કંઈપણ સંશય નથી કે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં જ્યારે મનુષ્યો કુદરતી સ્થિતિ ભોગવતાં હતાં ત્યારે એટલા બધાં મૂખ નહોતાં, જેથી તાજા પાણીની નજીકજ વસતાં હતાં. અને પીવામાં મુશ્કેલ તાજા પાણીનો ઉપયોગ કરતાં હતાં, તેમજ પવિત્ર જળથી વહેતા

ઝરાઓ, અને રમ્ય તીર્થ જળોમાં સ્નાન કરતાં. પરંતુ જેમ જેમ સુધારો આગળ વધતો ચાલ્યો, તેમતેમ તેઓ પાણીથી હટે વસવા લાગ્યાં. અને જેવું મળે તેવું પાણી વાપરવા લાગ્યાં. એવા પાણીથી તેમના અંતરાયવોને હાનિ પહોંચવા લાગી. જેથી તેવા પાણી પ્રત્યે ઇન્દ્રિયોને અણુગમો ઉત્પન્ન થવાથી પાણી સિવાય તેઓ થોડા ઘણા સમય સુધી નિભાવી લેવા લાગી, જેથી નિયંત્રિત રીતે પાણી પીવાની કુદરતી તૃષ્ણા ધીમે ધીમે ઓછી થવા લાગી. અને તેથી દેહમાં પાણીની જરૂર હોય છતાં પણ તૃષ્ણાની લાગણી વારંવાર ઉત્પન્ન થવાને બદલે કમી થતી ચાલી.

આ પ્રમાણે જો કે પાણી સિવાય લાંબા સમય સુધી નિભાવી લેવાની ટેવ પડવાને લીધે ઇન્દ્રિયો વારંવાર પાણી માગતી નથી, તે ઉપરથી એમ ન સમજવું કે જ્યારે તૃષ્ણા ન લાગી હોય તે સમયમાં પાણી ન પીવાય તો કંઈ હરકત નથી. કારણ દેહમાં પડેલી પાણીની ખોટને કુદરત ભૂલી જતી નથી, પરંતુ હમેશાં યાદ રાખે છે, અને તેથી જ્યારે પાણીની ન્યુનતા પડે છે, ત્યારે દેહના પોષણ માટે જોઈતા પ્રવાહીઓ ગાઢા થઈ જવાને લીધે પુરતા જથ્થામાં દરેક ઇન્દ્રિયોને તે પુરા પાડી શકતી નથી, જેથી દરેક અવયવો સંક્રાંચાવા લાગે છે, તેઓની આરોગ્યતા બગડે છે, અને તેઓનું કામ અનિયમિત થઈ જાય છે.

વળી આ વાતને તમે જાણશો ત્યારે ખરેખરાત અન્યથામાં ગરકજ થઈ જશે કે ઘણાંખરાં મનુષ્યોને તૃષ્ણા લાગવા છતાં પણ કુદરતી પાણી પીવું એ આ સુધરેલા જમાનાની રૂઝમે પસંદજ પડતું નથી. જેથી તેઓ માત્ર ખાતી વખતે મુખ શુદ્ધિ માટે પા-

જીનાં એકાદ, બે ટીપાં જેટલું આચમનજ લે છે. અને બાકીની આખા દિવસની તૃષા સોડા, લેમનેડ, આઈસ વિગેરે ફેશનેબલ કૃત્રિમ પાણી વડેજ સમાવે છે. આ રીતે જ્યારે તેઓ જીવનના ઝરા સ્વરૂપ કુદરતી જળ તરફ પુઠ ફેરવે છે, અને તેના બદલે પુરુષાતનનો, પચનેન્દ્રિયના કુદરતી બળનો, લોહીની સ્વચ્છતા વિગેરેનો નાશ કરનારાં ક્ષાર અને ખટાશવાળાં એવાં બનાવટી પાણીઓનો સ્વિકાર કરે છે, ત્યારે પછી કુદરતી જળના અભાવે તેઓ બંધ-કોશના દરદથી રીઆય, કિંવા તેઓનું લોહી ઠરીને નળમાં ગાંઠો બંધાય, કિંવા કુદરતી રીતે બહાર નિકળી જવો જોઈતો મળ તેઓનાં આંતરડાંમાં લપટાઈ બેસે એમાં કંઈ નવાઈ છે ? કેમકે તે કચરાને ઘોઈ બહાર કાઢવાને માટે જ્યારે તેઓ પુરતા પાણીનો ઉપયોગ કરે નહિ, જેથી તેઓનાં આંતરડાં એક સુકી ગટર જેવાં થઈ જાય, અને તેથી તેઓ દ્વારા શરીરમાંથી બહાર નિકળી જવા માગતા નકામા મળને જોઈએ તેટલી નરમાશ પ્રાપ્ત ન થવાથી સુકાઈ જઈને તેની તેમાં પોણી બાજે એમાં કંઈ આશ્ચર્ય નથી.

પાણીનો દુષ્કાળ વેઠનારાં મનુષ્યો માત્ર બંધકોશના દરદથીજ પીડાય છે એમ નથી, પરંતુ તેઓનું લીવર-કલેબુ, અને કીડની-ગુરદો પણ બરાબર કાર્ય કરતાં નથી. તેઓનું લોહી પણ ઘાડું થઈ જવાને લીધે રીતસર ફરી શકતું નથી. જેથી તેઓ લોહી વગરનાં અને પાંડુ વર્ણનાં દષ્ટિએ પડે છે, અને જીંદગીને વહેલી પુરી કરે છે. વળી કેટલાએકનો પરસેવો ગાંઠો થઈ જવાથી સુકી આમડીવાળાં થઈ જાય છે, જેથી તેઓનો ચહેરો શીકો થઈ જાય છે, શ્વાસ ગંધાય છે, કીડીઓ જળહીન સુકી થઈ જાય છે. અને

જાણે સુકાઇ ગયેલું સેબકુળ હોય તેવા દેખાય છે. તેઓને આવેદ દેખાવ બેઠેને તરતજ કાઢપણુ મનુષ્યને કુદરતી પ્રેરણા બુદ્ધિથી સુઝી આવે કે જાણે તેઓને પાણીમાં બોળા રાખ્યા હોય તો તરતજ સારાં થાય. પરંતુ અફસોસ ! કે ફેશન ઉપર મોહી પડેલાં આ મુખાઓને તે વાતનું મૂલ્યે જ્ઞાન થતું નથી.

પાણીની ખોટથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો શોધવા ખેસીએ તો તરતજ માલુમ પડશે કે હાલચાલ થતાં ઘણાંએક દરદોનું મુળ તેમાં જ હોય છે. પાણીની ખોટથી ઉત્પન્ન થતું મુખ્ય દરદ કે જે બંધકાશના નામે ઓળખાય છે, તે એકલુંજ એવું બચંકર છે કે કાઢપણુ બીજા દરદનું મુળ જાગ્યેજ તેમાં ન હોય, કારણ આંતરડાં જ્યારે બંધકાશના લીધે મળથી પુરાઇ જઇ કમજ રહે છે, ત્યારે તેની ખરાબ અસરોને લીધે નુકશાનકારક જંતુઓ અને બહુ ગંદુ કહોવાણુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે રસ, રક્ત વિગેરેને વહી જતી ઇન્દ્રિયોમાં ચુસાસને લોહીમાં બળી બધા શરીરમાં ફરવા લાગે છે. અને લોહીમાંથી ક્રમે ક્રમે માંસ, હાડકાં, વિર્ય વિગેરેમાં જઇ તે ધાતુઓને પણ ખરાબ કરે છે. આ કહોવાણુ અને તેથી ઉત્પન્ન થયેલાં જંતુઓને લીધેજ ઘણું કરીને સર્વે વ્યાધિઓ પેદા થાય છે કિંવા વૃદ્ધિ પામતા જાય છે. અને એ રીતે સર્વે દરદોનું મુળ બંધકાશ એટલે શરીરમાંથી નુકશાનકારક વિજ્ઞતિય તત્ત્વોને સહેલાઇથી પૂર્ણ રીતે શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવાની અટકો પડેલી મલોત્સર્ગક ક્રિયામાંજ છે, અને એ બંધકાશનું મુળ શરીરને જોઈએ તે કરતાં ઓછું પાણી પીવામાંજ સમાયેલું છે.

મનુષ્યનું શરીર એ એક મોટું જળક્ષેત્ર છે, અને તેમાં અનેક નાની, મોટી એવી નળીઓ ગોઠવાયેલી છે કે જે શરીરના એક અવયવમાંથી બીજા અવયવમાં અનેક જાતના રસો લેઈ જવાનું કાર્ય કરે છે. આ રસો જોઈએ તેવી પાતળી સ્થિતિમાં રહી શકવાનું મુખ પાણી છે, અને તેથી દરેક ઇન્દ્રિયોની ક્રિયા નિયમિત ચાલવાને માટે પાણી પુરું પાડવાની કેટલી આવશ્યકતા છે. તે વાત તું બરાબર સમજ્યો હોઈશ. અને તેથી આ બાબતમાં કાળજી ધરાવીશ. પરંતુ દરરોજ કેટલું પાણી પીવામાં આવે તો તે શરીરને યોગ્ય રીતે પુરું પાડેલું ગણાય તે વાત હજી સુધી ચર્ચામાં આવી નથી, જેથી હવે તેને સ્પષ્ટ કરીએ.

હમણાંજ મેં તને સમજાવ્યું છે કે એક તનદુરસ્ત મનુષ્યના શરીરમાંથી દરરોજ પેશાબ તેમજ પરસેવાના રૂપમાં પાંચથી છ શેર પાણી બહાર નિકળી જાય છે, અને વળી કેટલુંએક શરીરનો વ્યાપાર ચલાવવામાં ખર્ચાઈ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે આ બધું પાણી શરીરમાં ક્યાંથી આવે છે ? તમે જે પ્રવાહી ખોરાક ખાઓ છો, તેમાંથી માત્ર થોડોએક ભાગ પુરો પડે છે, પરંતુ બાકીનો ભાગ પાણી પીનેજ શરીરને પુરો પાડવો જોઈએ. અને તેથી ખોરાકમાંથી મળતો પ્રવાહીનો ભાગ શરીરના વ્યાપાર માટે ખર્ચાતા પાણીના હિસાબ પેટે માંડી વાળીએ, તોપણ બાકીના પેશાબ અને પરસેવાના સ્વરૂપમાં નિકળી જતા પાણી જેટલું એટલે આછામાં આછું પાંચથી છ શેર જેટલું પાણી તો દરરોજ પીવું જોઈએ. વળી સારો તનદુરસ્ત મનુષ્ય એથી આગળ વધીને દરરોજનું આઠશેર સુધી પાણી પીએ તોપણ કંઈ હરકત નથી.

ને તમે આ પ્રમાણે દરરોજનું છથી આઠ શેર સુધી પાણી પીવાને અભ્યાસ પાડશો તો તરતજ તમારું બંધકાશનું દરદ નાબુદ થઈ જશે, પાચન ક્રિયા સુધરશે અને વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોનો સંચય દુર થઈ અનેક દરદો થતાં અટકશે. ચહેરાની રીકાશ દુર થઈ ગાલો સુંદર ગુલાબી રંગના બનશે અને શરીરમાં શુદ્ધ લોહીનો પુષ્કળ બરાવો થશે.

પાણી ક્રિયા વખતે પીવું જોઈએ તે માટે ખાસ નિયમ નથી. દિવસના ગમે તે ભાગમાં તે પી શકાય છે. તોપણ સૂર્ય મંડલ ઉદય ધવાની તૈયારી વખતે જેવા પથારીમાંથી ઉઠ્યા કે તરતજ એટલે મળે ત્યાગ કરવાની અગાઉ અડધા કલાક પહેલાં હમેશાં એકાદ, બે પ્યાલાં પાણી પીવુંજ જોઈએ. કારણ એમ કરવાથી દરત ખુલાસે આવી વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોનો સંચય દુર થાય છે. આવીજ રીતે સાંજે સુવા જતા પહેલાં અડધા કલાક અગાઉ પણ તેટલુંજ પાણી પીવું જોઈએ કે જેથી રાત્રિએ ચાલતા પાચનક્રિયાના કાર્યમાં પાણીની ખોટ પડે નહિ. જમતી વખતે વચમાં એટલે અડધો ખોરાક લીધા બાદ પાણી પીવું જોઈએ, અને ત્યારબાદ બાકી રહેલો અડધો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે જેથી લીધેલો ખોરાક પાણી સાથે એક રસ થઈ બરાબર રીતે પચી જાય. ભોજનના પહેલાં અગર તો ભોજનના પછી કલાક દોઢ કલાક સુધી ખિલકુલ પાણી નહિ પીવું જોઈએ. કેમકે ભોજનના પહેલાં પીધેલું પાણી હોજરીમાં ખીજી કાઢી ચીજ નહિ હોવાથી પાચન કરનારા રસો સાથે મળી જઈ તેને નરમ બનાવી દે છે. જેથી તેઓની અગ્નિ-શક્તિ મંદ પડી જવાથી ખોરાક બરાબર રીતે પચી શકતો નથી, તેમજ

બોજનના અંતે પીધેલા પાણી વડે ખોરાક પચવાની ક્રિયા ફેટલા-
એક સમય સુધી અટકી પડે છે. કેમકે વધારે પડતા પ્રવાહી એક-
વાર પહેલાં ચૂસાઈ ગયા પછીજ ખોરાક પચવાનું કામ શરૂ થઈ
શકે છે.

વત્સ ! જીવનક્રિયા રીતસર ચાલવાને માટે પાણીનો આંતરિક
ઉપયોગ કરવા સખંધિ જે કંઈ અવશ્ય જાણવા લાયક રહસ્ય હતું
તે મેં તને કહ્યું. હવે તેના બાહ્ય ઉપયોગ સખંધિ શિક્ષા શ્રવણ કર.

જેમ પાણીનો પીવા તરીકેનો આંતરિક ઉપયોગ કરવાથી
જીવનતત્ત્વને પુષ્ટિ મળે છે, તેવીજ રીતે સ્નાન તરીકે તેનો બાહ્ય
ઉપયોગ કરવાથી પણ જીવનતત્ત્વ લાંબાય છે. કારણ સ્નાનથી માત્ર
આમડી ઉપરનાં પરસેવાને બહાર કાઢનારાં છિદ્રો કે જે મેલથી
પુરાઈ ગયાં હોય છે તે સાફ થાય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ શરી-
રમાં લાગેલો થાક દૂર થવો, વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોનો સંચય નાશ પા-
મવો, નવિન બળ, નવિન ઉત્સાહ, નવિન આરોગ્ય, નવિન સિતળ-
તા પ્રાપ્ત થવી વિગેરે અનેક ફાયદા સમાએલા છે, પરંતુ અફસોસ !
કે આજકાલ તમારામાં જે વિધિથી સ્નાન કરવામાં આવે છે તે વિધિ
અર્થાત્ નથી. અને તેથી કુદરતી સ્નાન વિધિ કેવો હોવો જોઈએ
તે સખંધિ વિચાર કરીએ.

નદી, તળાવ કિંવા કુવા જેવા જળાશયમાં કદેકા મારીને
એકદમ આખું શરીર બીંજાય જાય તેવી રીતે અથવા તો ઘર આ-
ગળ એકી સાથે બધું શરીર બીંજાઈ જાય તેવી રીતે પાણી રેડી
સ્નાન કરવું એ કુદરત વિરુદ્ધ છે. કારણ કેઈ પણ પ્રાણી એ પ્રમા-
ણે સ્નાન કરતુંજ નથી. એકાદ બળદ, ગાય, ઘોડા અથવા તો કુત-

રાને જ્યારે તમે નદી, નાળા વિગેરેમાં નાંખો છો, ત્યારે તેઓ એક-દમ બહાર નિકળી જવાને પ્રયત્ન કરે છે, તેમજ વળી માંથાનો ભાગ તો બીંબવા દેતાંજ નથી. વળી હરણુ, રીંછ, ભુંડ વિગેરેને જ્યારે સ્નાન કરવાનું મન થાય છે, ત્યારે તેઓ કાદવ મિશ્રિત પાણીમાં ઉભા પડે એટલે થોડીએ બેસી પ્રથમ પેદુનો ભાગ બીંબાવી આમ તેમ ધસે છે, અને ત્યારબાદ એકદમ આખું શરીર કાદવમાં રગદોળા ઉભાં થઇ આખા શરીરને ઝાડ, જમીન કે એવીજ બીજી ચીજ સાથે ધસે છે.

પક્ષીઓ જ્યારે ઝરણા ઉપર જાય છે, ત્યારે તેઓ માંથાનો ભાગ અચાવીને આખા શરીર ઉપર પાંખો વડે પાણી છાંટે છે, અને પછી ચાંચવડે આખા શરીરને ધસે છે.

વાઘ, રીંછ, સિંહ વિગેરે જેવાં દુર પ્રાણીઓ તો કદી પણ નહાતાંજ નથી. કારણ સ્નાન કરવાથી શિતળતા, શાંતતા, પવિત્રતા આવે છે, જે તેઓને અનુકુળ નથી. તેઓ તો હમેંશાં ઉગ્ર, દુર, અને મહિનજ રહેવાં જોઈએ.

આ પ્રમાણે પશુ, પંખીઓ જ્યારે તેઓના અંગતી રચના પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે સ્નાન કરે છે, અથવાતો મુદ્દલ નથી પણ કરતાં ત્યારે મનુષ્યોએ કેમ કરવું જોઈએ તે વિચારવા યોગ્ય છે.

વિનિતિય દ્રવ્યો કે જે સઘળાં દરદોનું મુળ છે, તેનો સંચય જેમ યોગ્ય નિધથી પાણી પીવાથી દુર કરી શકાય છે, તેવીજ રીતે તેનો સંચય તેમજ તેનાવડે વધેલી ખોટી ગરમી સ્નાન વડે પણ દુર કરી શકાય છે, અને તેથી સ્નાન કરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે.

એ વાત તો નિર્વિવાદ છે. ત્યારે હવે એ સ્નાન કેવી રીતે કરવું જોઈએ કે જેથી ધારેલો હેતુ પાર પડે ?

પ્રથમ તને સમજવવામાં આવ્યું છે તેમ વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોનો સંચય થવાનું મુળ સ્થાન પેહું છે. અને તેથી જોમ અને તેમ એ ભાગ હિપર વિશેષ સ્નાન થવું જોઈએ. આ કારણને લેખનેજ જો કદી સર્વાંગ સ્નાન કરવાનું ન બની આવે તો પછી “કટિસ્નાન” તો અવશ્ય કરવુંજ જોઈએ. એવી પ્રાચિન મહર્ષિઓએ આજ્ઞા ફરમાવેલી છે. પરંતુ - અહિંસોસ ! કે આજ્ઞાકાલના સ્નાન વિધિમાં એ હેતુ ભાગ્યેજ સચવાય છે, અને તેથી યથાવિધિ સ્નાન કેવી રીતે થઈ શકે તેનો વિચાર કરીએ.

આ સ્નાન જો બની શકે તો ખુદશા મેંદાનમાં આવેલા એકાદ નિર્મળ પાણીથી જોતા ઝરામાં, નદીમાં કિંવા રમ્ય સરોવરમાં કરવું, એ વધારે ફાયદાકારક છે. અને તેથીજ પ્રાચિન આર્યોમાં ધર આગળ સ્નાન કરવા કરતાં તીર્થજળમાં સ્નાન કરવાનું મહાત્મ્ય વિશેષ મનાવું હતું. છતાં જો એમ ન બને તો પછી લાકડાનું એક કુંડું અથવા તો વાસણ એવું બનાવવું જોઈએ કે તેમાં સહેલાઈથી જીભા પગે ખેસી શકાય. આ કુંડું ત્રણ, સાડાત્રણ ઈંચ સુધી લાંબા તેટલું તેમાં ઠંડુ પાણી ભરવું. પછી તેમાં વસ્ત્રોરહિત થઈને જીભા પગે એવી રીતે ખેસવું કે જેથી માત્ર ખેસણી એટલે ગુદાનો ભાગ, પગનાં તળાવ્યાં અને જનનેન્દ્રિયનો બહોળો ભાગ પાણીમાં ડુબેલો રહે. અને ઘુંટણથી હિપરનો પગનો ભાગ તેમજ બાકીનું બધું શરીર પાણીથી બહાર રહે.

એ પ્રમાણે ખેઠા પછી ઢીંચણને પહોળા પ્રસારવા, અને પા-

છીના ખોખા ભરીને બળવડે પેદું ઉપર છાંટવા. આ રીતે પાણી છાંટતા જવું અને બન્ને અગર તો એક હાથથી પેદુંના મધ્યમાંથી બન્ને તરફનો ભાગ ઝડપથી મસળતા જવું. આ પ્રમાણે પેદુંનો ભાગ બરાબર રીતે ધસાઈ રહે એટલે પછી જો સ્નાન કરનાર સ્ત્રી-જાતિ હોય તો તેણે બન્ને સાથળોના સાંધાનો ભાગ તેમજ જનનેન્દ્રિયનો બહારનો ભાગ એ પ્રમાણે પાણી છાંટતા જઈ સારી પેઠે ધસવો. અને જો પુરૂષ હોય તો સાથળના સાંધાનો ભાગ, અંડકોશ, તેમજ જનનેન્દ્રિય અને ગુદા એ બન્નેનો વચલો ભાગ એ પ્રમાણે જળમાર્જન કરતા જઈ-પાણી છાંટતા જઈ મર્દન કરવો. આટલું થઈ રહ્યા પછી ખોખે ખોખે પાણી છાંટીને આખું શરીર ઝડપથી ધોઈ નાંખવું. શરીરને ઝડપથી ધોઈ નાંખવાના કાર્યમાં ખીભું મનુષ્ય પણ મદદમાં લેઈ શકાય. આ રીતે પ્રથમ કટિસ્નાન અને ત્યારબાદ સર્વાંગ સ્નાન થઈ રહ્યા પછી ટુવાલ વિગેરે કંઈ પણ સાધન નહિ વાપરતાં માત્ર હાથેળીઓવડેજ આખા શરીરને લુછી નાંખી અર્થાત્ મર્દન કરીને કોઈ કરવું.

આ પ્રમાણે કટિસ્નાનના ભેગો વળી જે જનનેન્દ્રિયના સ્નાનનો વિધિ બતાવ્યો છે. તે વિશેષે કરીને પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને વિશેષ ફાયદા કારક છે. કેમકે એના પ્રયોગથી જનનેન્દ્રિયનો દાહ, તેમજ પ્રદર વિગેરે ખીભું અનેક દરદો દુર થાય છે.

લાકડાના કુંડાના બદલે જો પથ્થર કિંવા સીમેન્ટના કુંડો બંધાવેલા હોય તો તેપણુ સારા છે, પરંતુ તેઓ સાંકડા હોવા જોઈએ નહિ.

સ્નાન કર્યા બાદ ઉઘાડા શરીરે ઠંડા ઓરડામાં ઉઘાડા બારણાં

રાખીને ફરવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. પરંતુ એમ કરવાજ્જતાં શરદી ન લાગતાં શરીરની ગરમી બરાબર સચવાઈ રહે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. બળવડે ઝડપથી ચાલવું અથવા એવીજ બીજી શારીરિક મહેનત આ કામમાં બિત્તમ છે. અગર જો તેમ ન બને તો બિનનો કામજો શરીરે વીંટાળીને બેસવું એ પણ સારું છે. વળી સૂર્યના તડકે બેસીને ગરમી મેળવવી એ પણ વધારે ઉત્તમ છે. કેમકે એમ કરવાથી ગરમી તેમજ નવું બળ ઝડપથી આવે છે. પરંતુ સ્નાન કર્યા પછી ગરમી લાવવાને કદી પણ અગ્નિવડે તાપવું નહિ જોઈએ. કારણ અગ્નિવડે તાપવાથી સ્નાનવડે મળેલી શાન્તતા કમી થાય છે.

સ્નાન કરનારની સ્થિતિ બળ અને ઋતુમાનનો વિચાર કરીનેજ સ્નાનનો સમય કલ્પવો જોઈએ. શિયાળાની ઠંડી વખતે બેથી પાંચ મિનિટનો સમય પુરતો છે. ઉનાળાની ગરમ રૂતુમાં દશથી પંદર મિનિટ અગર તેથી પણ વધુ વખત સુધી આ સ્નાન કરી શકાય. આ સમયનો અડધો ભાગ તો પેદુતું સ્નાન અને મર્દન કરવામાંજ કાઢવો. બાકીના અડધા ભાગમાંથી લગભગ બધો સમય જનનેન્દ્રિયના સ્નાન અને મર્દનમાંજ ગાળવો. આ પ્રમાણે લગભગ બધો સમય જ્યારે આ બન્ને કાર્યોમાંજ ખર્ચાય ત્યારે સર્વાંગ સ્નાન કરવાનો સમય કયો? એવો સ્વભાવિક પ્રશ્ન ઉત્પન્ન થાય છે. તેનું સમાધાન એવું છે કે જેમ બને તેમ એકાદ, બે મિનિટમાં તે કામ ઝડપથી પૂરું કરી લેવું જોઈએ.

ઉનાળામાં દરરોજ એકથી ત્રણ વખત સ્નાન કરવું, અને શિયાળામાં દરરોજ એક વખત કિંવા એકાંતરે કરવું. વળી ફેટલા-

એક સ્નાન વિરૂદ્ધ પ્રસંગોમાં અમુક મુદત સુધી સ્નાન અથવા રાખવાની જરૂર જણાય તો તેમ પણ કરવું. નળળા, શરદીવાળા કે પાંકુ રોગવાળા મનુષ્ય કરતાં તનદુરસ્ત મનુષ્ય એથી પણ વધારે વખત સ્નાન કરી શકે.

સ્નાન કરવાનો સવારનો ઉત્તમ સમય પથારીમાંથી ઉઠી મળ્લ ત્યાગ કરી આવ્યા પછીનોજ છે. કારણ એ સમયમાં સ્નાન કરવાથી આખો દિવસ કામકાજ કરવાનો ઉત્સાહ અને મનની શાન્તતા રહે છે. સાંજે સ્નાન કરવાનો ઉત્તમ સમય વાળુ કર્યા પછીનો એટલે નિંદ્રા લેવા જતા અગાઉનો છે. કારણ એ સમયે સ્નાન કરવાથી આખા દિવસના વ્યવહારથી લાગેલો શ્રમ, કંટાળો વિગેરે દુર થઈ શાન્તતાથી નિંદ્રા આવે છે. ભોજનના સમયમાં કદી પણ સ્નાન કરવું જોઈએ નહિ. અર્થાત્ સ્નાન કર્યા પછી અડધા કલાકની અંદર કદી પણ ખાવું જોઈએ નહિ. અગર તો જમ્યા પછી એક કલાકની અંદર કદી પણ નહાવું જોઈએ નહિ.

સ્નાન કરવામાં કદી પણ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ. છતાં કંઈ ખાસ જરૂર જણાય તો અઠવાડીયામાં એક વખત સાધારણ ગરમ પાણી વાપરવું. સ્નાનના અંતે પગનાં તળીયાં અને ગુદાનો ભાગ સારી પેઠે ધોવો. કેમકે પગનાં તળીયાંની નસોનો જનનેન્દ્રિય સાથે ગાઢ સંબંધ હોવાથી તેઓની મલિનતાથી જનનેન્દ્રિયના, અને ગુદાની મલિનતાથી અર્શ વિગેરે વ્યાધિઓ થાય છે.

આજકાલનું નવિન ચિકિત્સા શાસ્ત્ર કે જે “ નેચરોપેથી ” ના નામે ઓળખાય છે. તે પાણીમાં રહેવાનો, કુશથી એટલે ઠંડા-પાણીની અસ્તિ લેઈ સફારાની ગરમી દુર કરવાનો, સૂઈ અને હવે

સ્નાન કરવાનો, કટિવેષ્ટન, કટિસ્નાન, ઉપરથ સ્નાન, મેસેજ અર્થાત્ ચ'પી વિગેરે ક્રિયાઓનો વ્યાધિ નિવારણ માટે ઉપદેશ કરે છે. પરંતુ તે બધી ક્રિયાઓનો આ જાતના સ્નાનમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. માટે તે મનુષ્ય જાતનું અત્યંત કલ્યાણ કરતાં વિધિ છે. કેમકે પેદુ કે જે દરેક રોગોને ઊત્પન્ન કરનાર વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોનું સંમ-હસ્થાન છે, તેમજ જનનેન્દ્રિય કે જે સધળા બગ આપનાર નસોનું કેન્દ્ર સ્થાન છે, તેના ઉપર શિતળ જળનો સ્પર્શ થવાથી વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોના સડાથી ઊત્પન્ન થયેલી ખોટી ગરમી શાન્ત થાય છે. અને સ્નાનના સમયમાં મર્દન કરવાથી નસોને ખરી ગરમી મળે છે. પ્રાણ ઉત્તેજન થાય છે, અને પાચન ક્રિયા એવી બળવાન થાય છે કે તે વિજ્ઞતિય દ્રવ્યોને બહાર ધક્કવી કાઢે છે. જેથી અનેક દરદો થતાં અટકે છે.

આજકાલ એક મનુષ્યના પગ સૂજી જાય છે, તો ખીજને ખુંધ નિકળે છે. ત્રીજનું લીંબર કામ કરતું નથી, તો ચોથાને કીડની-ગુરદાનું દરદ થાય છે પાંચમો દીવાનો થાય છે, તો છઠ્ઠાને કંઠપણુ યાદ જ રહેતું નથી. સાતમો ક્ષયથી રીખાય છે, તો આઠમો ઉપદંશનો ભોગ થઈ પડે છે નવમો નખળાઈની ફર્યાદ કર્યાં કરે છે, તો દશમો હાથરસથી સર્વસ્વ ખોઈ બેઠેલો હોય છે. અગ્યાર માનો અગ્નિમંદ પડી જવાથી કંઠપણુ પચાવી શકતો નથી, તો બારમો બંધકોશના લીધે જીંદગી બચાવી શકતો નથી. અને તેથી દવાઓના ડાઝ તેઓનું કલ્યાણ કરશે એવી શ્રદ્ધાથી વૈદ્યો કે ડૉક્ટર-રાના ત્યાં ફેરા ખાય છે. અને એક સ્થળે જોઈતો ગુણ ન આવ્યો તો તેને છોડીખીજે વૈદ્ય ખીજે ડૉક્ટર પસંદ કરે છે. ત્યાંથી પણ નિરાશ

થયા તો પછી ત્રીજો, ત્રીજાના ત્યાંથી નિરાશ થયા તો ચોથો
 વૈદ્ય કે ચોથો ડોક્ટર પસંદ કરવામાં જીવન પુરું કરે છે. પરંતુ
 તેઓ ભાગ્યેજ સમજે છે કે માત્ર કુદરતી પંથને છોડીને બાકી
 બીજા બધા ઉપાયોનું પરીણામ અચોક્કસ જ છે. જેથી આજે જે
 ઉપાય કેટલાએક દરદીઓને માટે રામભાણુ જણાયો હોય છે. તે
 સમય જતાં બીજા દરદીઓને માટે નિર્માલ્ય જણાય છે, અને તેથી
 તેનું સ્થાન બીજે લે છે. જેથી ચિકિત્સા શાસ્ત્રમાં દરરોજ નવા
 નવા ઉપાયોના શોધોનો ઉમેરો થતો આવે છે, છતાં તેઓ પણ
 જેમ આવ્યા હોય તેમ ચાલ્યા જાય છે. અને તેથીજ આજે કાર્બો-
 સિક એસિડનાં યશોગાન ગવાય છે, તો કાલે વળી એના ઉપર
 અશ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ સેલી સાયલીકનાં દુંદુભિ વગાડાય છે. પરમ
 દિવસે સોમલ, ભાંગ, ગાંજો, ધંતુરો, આકડો, આથોડીન કિંવા
 અશ્વિણ મનુષ્ય જાતિનું સહીસલામતપણું સાચવનાર સમજાય છે,
 તો આથોડિવસે વળી ઍન્ટીફેબ્રિન, ઍન્ટીપાયરીન કે ઍન્ટીમની
 મૃત્યુથી ઉગારનાર અમૃતમનાય છે. પરંતુ માત્ર તમાકુ અને દારૂ
 જેવી હલકા ઝેર વાળી ચીજોના સેવનથી પણ જ્યારે મનુષ્યની
 ધન્દ્રિયોમાં અત્યંત ગરમી વધી જવાથી નિર્દય, નિષ્ઠુર, મલિન
 વૃત્તિ અને અનેક રોગ યુક્ત થઈ જાય છે. ત્યારે આવી ચીજો કે
 જેને તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં પણ સ્પર્શ કરવામાં આવે તો ભારે ધજ્જ
 કયાં સિવાય રહે નહિ, તેવી ચીજો દરદને લીધે નબળા પડેલી
 સ્થિતિમાં શું પરીણામ લાવે ? વનસ્પતિ શાસ્ત્રના એક અક્ષરનું
 પણ જ્ઞાન નહિ હોવા છતાં માત્ર કુદરતી પ્રેરણાથીજ જે ચીજોને
 હલાહલ ઝેર સમજી પશુ, પક્ષીઓ તેઓનો સ્પર્શ કરવામાં પણ

અલગ રહે છે. તે ચીજો માનવ જાતિનું શું કલ્યાણ કરે ? અને તેથીજ આજ સુધીમાં તેઓના ઉપયોગથી જે કંઈ સાબિત થયું હોય તો પ્રિન્સ ખિસ્માર્કનો ખાસ ડોક્ટર સ્વાઈનીંગર કહે છે તેજ છે કે The practice of medicine is a farce, the so called curing by drugs a fraud ડોક્ટરી ધંધો એ એક ફારસ છે. અને દવાઓ વડે રોગો મટાડવાનો પ્રયત્ન છેતર પંડી છે.

જ્યારે આમ છે, ત્યારે મારું કહેવું માનતા હો, તો આવી ચીજોનો ઉપયોગ કરવાનું છોડીદો. અને મને પૂછોકે:-આવાં દરદોથી છુટવાનો કંઈ ઉપાય છે ? તો તરતજ હું તમને કહીશ કે હા ! એક ઉપાય છે, અને તે અન્ય કોઈ નહિ, પરંતુ માત્ર આ કુદરતી સ્નાનજ છે. આ સાંજીનીને તમને આશ્ચર્ય ઉપજશે કે અહો ! આવાં જારે કષ્ટોમાંથી છુટવાને શું આવો સાદો ઇલાજ ! પરંતુ તમે નહીં માનજો કે દરેક વિશેષ જરૂરીઆતની ચીજો કે જે કુદરત તરફથી બક્ષવામાં આવી છે તે હમેંશાં સાદીજ છે, અને તેથી તમારા ત્રિવિધ તાપોની શક્તિ માટે કુદરત તરફથી બક્ષવામાં આવેલો પાણી જે મહાન ઉપાય છે, તેના કુદરતી આરોગ્ય, કુદરતી ખુબ સુરતી, કુદરતી, ઉત્સાહ, કુદરતી પવિત્રતા, કુદરતી મોટાઈ, અને કુદરતી પ્યાર મેળવવાને માટે યથા યોગ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કારણ જેમ જેમ તમે મનુષ્ય કૃત કૃત્રિમ ઉપાયોનો આશ્રય દુર કરી કુદરતે અનુસરતા જશો, તેમ તેમ તમારો શારીરિક, માનસિક, અને આત્મિક સંબંધ કુદરત સાથે વધારે ગાઢ થતો જશે.

આ સ્નાનથી તમને પ્રથમજ ફાયદો એ થશે કે તમારા

શરીરમાં કદીપણ નહિ અનુભવેલી શિતળતા આવશે. ખોટી ગરમીનો નાશ થઈ ખરી ગરમી જાગશે. પાચનક્રિયા વધારે બળથી પોતાનું કાર્ય કરશે. આખો દિવસ પગ ગરમ અને મગજ ઠંડુ રહેશે. આમડી સ્વેદક્રિયાનું કામ બરાબર રીતે કરશે. મળ, મૂત્ર સાફ ઉતરશે. તેમજ દેહમાં આખો દિવસ આનંદ, આખો દિવસ બળ, અને કામકાજ કરવાનો ઊત્સાહ રહેશે.

આ સ્નાનથી મંદ બુદ્ધિવાળાં બાળકોની માનસિક શક્તિ અત્યંત પ્રબળ થાય છે. સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશયો સુધરી વાંઝીઆપણું વિગેરે દરદો દુર થાય છે. તેમજ શરીર ક્ષીણ થયા વગર સુખેથી તનદુરસ્ત બાળકો પ્રસવી શકે છે. આજકાલના સુધરેલા જમાનાની બાળાઓ કે જેઓની કુમારી અવસ્થામાં સૌંદર્યતાનાં વખાણુ થતાં હોય છે, પરંતુ લગ્ન પછી થોડાજ સમયમાં શીકીકથ થઈ ગળવા માંડે છે, અગરતો જનનેન્દ્રિયનો દાહ, પ્રદર કિંવા હિસ્ટીરીયાનો ભોગ થઈ પડે છે તેઓના દરદનું કારણ દુર થઈ યુવા વસ્થાનું ખર્ચ બળ, ખર્ચ સૌંદર્ય; ખર્ચ સુખ અને ખરી શાન્તિ ભોગવવાને આગ્રહાળી થાય છે. સ્ત્રીઓ તેઓના માસિક ધર્મ વખતે જે યોગ્ય ન જણાય તો આ સ્નાનને બંધ રાખી શકે.

ટાઇફોઇડ શીવર, કાલેરા, સન્નિપાત, શરદી વિગેરે તીક્ષ્ણ દરદો ત્યારેજ થાય છે કે જ્યારે વિજ્ઞતિય દ્રવ્યો સડીને ખોટી ગરમી ઊત્પન્ન કરે છે.

આ ગરમી કુદરતી સ્નાન વડે દુર કરી શકાય છે. અને આ સ્નાનનું પાણી જેમ વધારે ઠંડુ હોય તેમ પેદુને સ્પર્શ કરતાની સાથેજ અંજાયબ રીતે વિજ્ઞતિય દ્રવ્યથી તેને મુક્ત કરે છે, એટ-

હુંજ નહિ પરંતુ પાત્રનક્રિયાની શક્તિને વધારે છે, કે જે પણ રાગો-
રપાદક એરને દુર કરવામાં મદદ કરે છે. અને તેથી હમેશના કરતાં
વધારે પ્રમાણમાં પરસેવો વળવો, છુટથી મળમૂત્રનો ત્યાગ થવો
વિગેરે લક્ષણો વડે વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય દુર થતું જણાય છે,

એટલા માટે તીક્ષ્ણ દરદોમાં તો આ સ્નાન લેવું અત્યંત
ફાયદા કારક છેજ. પરંતુ જીર્ણ દરદો કે જેઓની આગળ વધેલી
સ્થિતિમાં પાત્રનક્રિયા મંદ પડી જાય છે, ગુરદો, હોજરી અને
આંતરડાનો પક્ષધાત થાય છે, ચામડી લુપ્તી પડી જાય છે, વિજ્ઞ-
તિય દ્રવ્ય ઉત્તરાધને એકાદ મનુષ્યનાં ફેફસાંમાં તેનો જમાવ થાય
છે, તો બીજાનાં પગોમાં જમાવ છે, ત્રીજાની આંખો તો ચોથાનું
મગજ કિંવા જ્ઞાનતંતુઓના આખા સમુહને બગાડે છે. તેવાં દર-
દોમાં પણ જે આ સ્નાન વિધિસર કરવામાં આવેતો પેદુમાંથી
વિજ્ઞતિય દ્રવ્યનો સંચય દુર થવાથી બીજા અંગો તરફ તે ઉત્ત-
રાધને જતું અટકે છે. જેથી જેમ મૂળ છેદન કરવાથી વૃક્ષનો
વિનાશ થાય છે, તેવીજ રીતે ક્ષય, બિપદંશ, અર્થુદ, મધુમેહ,
હિન્માદ, અપરમાર, સંધિવા; શોર્ટ સાઇટ વિગેરે તમામ જીર્ણ
દરદો દુર થાય છે.

ધણી સખ્ત જીર્ણ દરદો જેવાંકે હિન્માદ, અર્થુદ, ક્ષય, મધુમેહ
વિગેરે કે જે આજકાલ અસાધ્ય મનાય છે, તેવાં દરદો દુર થવામાં
જે વિલંબ લાગે તો તેથી ન ગભરાતાં ધીરજ અને શ્રદ્ધાથી આ
ઉપાયને વળગી રહેવામાં આવશે તો અવશ્ય મરણોન્મુખ પડેલા
દરદીને પણ કંઈ નહિ અને કંઈપણ ફાયદો થશેજ.

વત્સ ! સૃષ્ટિના મહાન તત્ત્વ જળનો સ્નાન તેમજ પાન

તરીકે યથા વિધિ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સખંધિ હાલ તરતને માટે આટલો ઉપદેશ પુરતો ધારી હવે તમારા પોષણ માટે લેવામાં આવતા વિધવિધ ખોરાકોની યોગ્યતા અયોગ્યતા સખંધિ વિચાર કરીએ—

કુદરતી ખોરાક.

મનુષ્યદેહના પોષણ માટે કઈ વસ્તુની ખાસ જરૂર છે તેનો નિશ્ચય કરવાને હજારો વર્ષથી શાસ્ત્રો મથન કરી રહ્યાં છે. શારીરિક શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર, ફીઝિયોલોજી એટલે પ્રાણી તેમજ વનસ્પતિની ઇન્ડ્રિયોના સઘળા ધર્મો કહેનારું શાસ્ત્ર અને ખીજા શાસ્ત્રોની અનેક શાખાઓ આ બાબતને સારી પેઠે સમજાવે છે. પરંતુ હજારો બલ્કે લાખો વર્ષના આ શોધોનું, આ શાસ્ત્રોના ઉપદેશનું પરિણામ શું આવ્યું છે? જે તમારામાંનોજ એક અત્યંત પ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર કહે છે કે:—A truly scientific dietary is still impossible to day; that science after long labor and research still does not know what men ought to eat and drink.

મનુષ્યોએ કઈ વસ્તુઓજ ખાવી જોઈએ, તે ચોક્કસપણે કહેવું અશક્ય છે. લાખો વર્ષો સુધી મહેનત અને શોધ કરીને રચાયેલાં જે શાસ્ત્રો તે પણ હજી કંઈ જાણતાંજ નથી કે મનુષ્યોએ શું ખાવું જોઈએ. અને શું પીવું જોઈએ.

આ પ્રમાણે શાસ્ત્રીય જ્ઞાનોમાં પારંગત થઇ પ્રોફેસર બનેલો એક મહા પુરુષ જ્યારે આ બાબતમાં શાસ્ત્રોની અપૂર્ણતાનું સર્ટિફિકેટ આપે છે. ત્યારે તમેજ તમારાં કમનસીબે તેને પૂર્ણ માની શકા રાખો છો.

સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં મનુષ્યો કે જેઓએ કાષ્ઠપશુ જાતના શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કર્યો નહોતો, છતાં શું ખાવું અને શું પીવું એ સારી રીતે સમજતાં હતાં. જ્યારે આજકાલનું શાસ્ત્ર કે જેણે આ બાબતમાં લાખો વર્ષ સુધી પ્રયત્ન કર્યો. તેના પરિણામમાં તો તેણે એ કરતાં કેટલુંએ વિશેષ જાણવું જોઇએ. છતાં તેમ કરવા જતાં ખરેખરી વાત તો એક રોમન પ્રોફેસર કહે છે તે મુજબ એ છે કે:—

Professing themselves to be wise they became fools. ડાહ્યા થવાનો ઊદ્યોગ કરવા જતાં મુર્ખ બન્યા છીએ.

મનુષ્યોની આરોગ્યતા. આબાદી, સુખ અને શાન્તિના માટે શાસ્ત્રીય શોધોનો વધારે ઊંડો અનુભવ લેવા જતાં આમ સેંકડો મનુષ્યો નિષ્ફળ નિવડ્યાં છે, અને તેમનાં શાસ્ત્રો તેમને મુર્ખતા બર્યાં લાગ્યાં છે. પરંતુ જેઓ કુદરતી પંથે ચાલ્યા છે. તેઓએ કદીપણ રોગ, તંગી કિંવા કંગાળીઅત ભોગવી નથી.

પુષ્ટિકારક ખોરાકનો નિશ્ચય કરતાં શાસ્ત્રો એવું જણાવે છે કે:— જે ખોરાકમાં એલ્યુમીન એટલે ઇંડાની સફેદી જેવો ચીકણો પદાર્થ, તથા નાઇટ્રોજન જેવો માંસ અને બળવર્ધક પદાર્થ તેમજ બીજા પોષણકારક ખનિજો પુરતા પ્રમાણમાં હોય તેવા પદાર્થો ખોરાક માટે ઉત્તમ છે. પરંતુ અફસોસ, કે આવાં તત્ત્વો ક્રિયા

ક્રિયા પદાર્થોમાં કેટલા પ્રમાણમાં રહેલાં છે, તેનો આજે એક શાસ્ત્રી જે નિર્ણય કરે છે, તેના વિરુદ્ધ થોડાજ સમયમાં ખીજો શાસ્ત્રી અભિપ્રાય બતાવે છે. અને તેથી તેવા શાસ્ત્રીઓનાં શાસ્ત્રો તેમજ નિર્ણયો તેઓની જાત માટેજ રહેવા દેઈ આપણે માત્ર કુદરતનોજ આશ્રય લેઈએ, કે જે માત્ર ખરો બોધ દેવાને શક્તિવાન છે.

તરતનું જન્મેલું પક્ષીનું બચ્ચું જેવું માળામાંથી ઉડે છે તેવું તરતજ પોતાનો શું ખોરાક છે તે કુદરતી જ્ઞાનથી સમજે છે. અને તેથી કાંઈપણ શાસ્ત્રની સલાહ સિવાય પોતાની પ્રકૃતિને અનુકુળ ખોરાક ખાવા માંડે છે, અને પ્રતિકુળનો ત્યાગ કરે છે.

સૃષ્ટિએ શું ચીજ છે ? એવું જેને મુદ્દલે જ્ઞાન નથી, એવું તરતનું જન્મેલું હરણીનું બચ્ચું ઘાસ ખાવા મંડી જાય છે. ખીસ-કાલીનું બચ્ચું ફળો તરફ તકાસે છે, અને શિયાળનું બચ્ચું ઊંદર અગર એવાંજ ખીજા પ્રાણીઓનો શિકાર કરે છે.

પ્રાથમિક મનુષ્યો કે જેઓની પાસે શાસ્ત્રો બાકી કાંઈ પણ નહોતાં, તેમજ જેઓને વિશેષ ડહાપણ ચલાવી પોતાની પંડિતાઈ બતાવવાની લાલસા પણ નહોતી; તેઓએ પોતાના માટે નિર્માણ થયેલો ખોરાક કુદરતી પ્રેરણા બુદ્ધિથી તરતજ ગ્રહણ કર્યો હતો. જે હાલની માફકનાં વિધવિધ પકવાનો કિંવા કૃત્રિમ પીણાં તરીકેનો નહિ, પરંતુ જીતમ ગુણકારી સુંદર ફળોનોજ હતો.

તેઓની પ્રેરણા બુદ્ધિએ સૂઝાડેલો આ ખોરાક વ્યાજખીજ હતો. કારણ મનુષ્યો કાંઈ ઘાસ ખાઈ શકે નહિ. કેમકે તે જીરવવા માટે પશુઓના જેવી તેની હોજરી બંનાવવવામાં આવી નથી. વળી તે પશુઓનો શિકાર પણ કરી શકે નહિ, કેમકે તે પકડવાને તેને

સાંખ્યા નખવાળા પંઝાપણુ આપવામાં આવ્યા નથી.

આ રીતે આપણો મુળ ખોરાક શું હતો તેના જ્ઞાન સુધી આપણે આવી પહોંચ્યા. અને તેથી કુદરતના પંથે ચાલવાને ઇચ્છતા મનુષ્યોએ તો આજે પણ માત્ર ફળાહારજ ઉપર રહેવું જોઈએ.

આજકાલનાં મનુષ્યો આ વાત સાંભળીને જરૂર બડકશે, અને ફલીલ કરશે કે માત્ર એકલાં ફળો ઉપર રહેવાયજ કેમ ? પરંતુ હું નિશ્ચય પૂર્વક કહું છું કે આજે પણ અનેક સાધુ, સંતો, યોગી, મહાત્માઓ કેવળ ફળાહાર ઉપરજ રહી શકે છે. છતાં તારી બુદ્ધિ કદાચ આ સત્યને ગ્રહણ ન કરતી હોય તો તને ના ઉમેદ કરવાની મારી ઇચ્છા નથી, અને તેથી ફળાહાર સિવાયના બીજા ચાલતા ખોરાકમાં શું શું હિતાહિત છે તેનો વિચાર કરીશું.

સર્વથી પ્રથમ તો એજ કહેવાનું છે કે દરેક મનુષ્યે જેમ અને તેમ માંસાહારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. કારણ મનુષ્યો માંસખાનારાં થાય એવો કુદરતનો ઇરાદો હોત તો જેમ બીજાં શિકારી પ્રાણીઓને આપ્યા છે, તેવા શિકારને પકડવાના અને ફાડવાના પંઝા આપત. વળી શિકારી પ્રાણીઓ જેમ સહેલાઈથી માંસ અને હાડકાં કરડી શકે છે, તેવા દાંતા અને દાઢો આપત. પરંતુ મનુષ્યની દાઢો માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓ સાથે સરખાવતાં મળતી આવતી નથી. તથાપિ વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓ સાથે મળે છે. જેથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે મનુષ્ય માંસાહારી પ્રાણીઓના વર્ગનું નથી. પરંતુ ઘાસ ખાનારાં પ્રાણીઓના વર્ગમાં છે. વળી માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓના જેવી તેને હાજરી અગર આંતરડાં પણ આપવામાં આવ્યાં નથી.

શિકારી પ્રાણીઓ જ્યારે એકાદ જનવરને મારે છે, ત્યારે અત્યંત આનંદમાં આવી જઈ તેનું તાણું લોહી પીવા તેમજ કાચું માંસ ખાવા મંડી જાય છે. પરંતુ મનુષ્યોએ એમ કાચું માંસ તેમાં કંઈ પણ મરી, મશાલો મેળવ્યા સિવાય ખાઈ શકાતું નથી. અને કદાચ જો કાંઈ ખાય તો તેને તે પચી શકતું નથી. એ ઉપરથી પણ સિદ્ધ થાય છે કે માંસ એ તેમનો કુદરતી ખોરાક નથી.

આમ હોવા છતાં પણ કોણ જાણે શા કારણથી મનુષ્યો માંસ પ્રત્યે પ્રેમ ધરાવે છે ? અને જોવાની, સુંઘવાની તેમજ ચાખવાની ઇન્દ્રિયોના અણુગત પ્રત્યે પણ બેદરકારી ધરાવે છે. ઇશ્વરે મનુષ્યને પોતાની સૃષ્ટિમાં સર્વે પ્રાણીઓ કરતાં જ્યારે શ્રેષ્ઠ બનાવ્યું છે, ત્યારે શા માટે એ શ્રેષ્ઠતા-પવિત્રતાનો ત્યાગ કરી જીંડ, રીંછ, વાઘ, વર, કાગડા, ગીધ વિગેરે માંસાહારી પ્રાણીઓના વર્ગમાં જઈ બેસે છે? કે જોઓ દેખીતાંજ અધમ, નિર્દય, અપવિત્ર, ભયંકર, ઘાતકી, દુરાચારી અને ધિક્કારવા યોગ્ય જણાય છે.

એવી દલીલ કરવામાં આવે છે કે માંસમાં ચરબી રહેલી છે, જે દેહને પુષ્ટી આપે છે, માટે તેને ખાવુંજ જોઈએ. જો માત્ર આ કારણને લેઈનેજ માંસ ખાવામાં આવતું હોય તો શું આવી ચરબીનો ભાગ બદામ, ટોપર વિગેરે સુકાં ફળોમાં નથી ? તમારું જ ચિકિત્સા શાસ્ત્ર જણાવે છે કે ફળોમાં જે ચરબી રહેલી છે, તે કુદરતી હોવાથી શરીરને સારી પેઠે પુષ્ટ બનાવવા ઉપરાંત માંસની માફક એરી કિંવા નુકશાનકારક અસર પણ કરતી નથી.

વળી એક બીજી દલીલ એવી કરવામાં આવે છે કે કેટલાંએક

આજીઓનો ચરબી, કિંવા માંસમાં ક્ષય, કંઠમાળ વિગેરે જ.યંકર દરદોને નાબુદ કરવાની શક્તિ રહેલી છે. અને તેથી તેવાં દરદોથી બચવાને માટે એવી ચરબીઓ અને માંસોનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

આ દલીલ, આ જાણામણુ લોકિક નથી, પરંતુ માનવજાતિનું શ્રેય કરવાને માટે સમુદ્ર સ્થળ જેવા મહા પ્રયાસે સિદ્ધ કરેલી શોધોના સમુહ સ્વરૂપ દીવ્ય ચિકિત્સા શાસ્ત્રની છે. અને તેથી અવશ્ય તમારે તેનો સત્કાર કરવો જોઈએ. પરંતુ એવી ચીજોને અનુભવ લેઈ તેમાં સત્ય શું છે તેના નિર્ણય ઉગર આવેલા મહા પુરુષોના થોડાક અભિપ્રાયો સાંભળો.

વૈજ્ઞાનિકો મોટાં દસ, બાર પુસ્તકોના લેખક એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટર ટી. એલ. નીકોલ્સ. એમ. ડી. ક્ષય રોગ ઉપર વપરાતી બોવરીલ, કોડ લીવર ઓઇલ વિગેરે દવાઓના સંબંધમાં ટીકા કરતાં કહે છે કે:—

The truth is, that the Liebig and other best extracts contain almost No Nutriment. There is No fat, No fibrile, No gelatine. There is only a stimulating condiment, a flavour, like the sauces sold in the shops. A pound of scotch out meal has far more Nourishment than the same weight of Liebig, which is a humbug second only to that of giving cod liver oil.

for 'consumption, Sick and well people alike require good Natural food; not grease or slopes.

ખરી વાત એ છે કે “લીબીગ એટલે ઓવરીલ અને એવાંજ બીજાં ગાયના માંસમાંથી તૈયાર કરવામાં આવેલાં સત્વોમાં પોષણ આપનાર તત્વો મુદ્દલ હોતાંજ નથી; તેમજ ચરબી, ફાર્માસીન, કે જીલેટાઇન જેવાં કામનાં તત્વો જરાએ હોતાં નથી. સજીયાં કે ચેવડાં વેચનારની દુકાને મળતાં અથાણાં કે ચટણીના જેવો માત્ર એક જાતનો ઉત્તેજીત કરનાર મશાલોજ તેમાં હોય છે. અને તે ઉપરાંત જીભને ખુશી કરનાર લગાર સ્વાદ હોય છે. એકશેર “લીબીગના માંસના સત્વમાં જેટલું પોષણ છે, તેનાં કરતાં ઘણાંજ વધારે પુષ્ટિકારક તત્વો એકશેર જવના લોટમાં રહેલાં છે. અને તેથી ડૉક્ટર લીબનું બનાવેલું “લીબીગ” અને એવાંજ બીજાં માંસનાં સત્વો એ એક તૂત અને લુન્ધાઇ છે, અને આવી તૂત અને ઠગાઇનો બીજો નમુનો ક્ષય રોગમાં વપરાતું “કોડલીવર ઓઇલ” નામનું માછલીનું તેલ છે. માંદાં તેમજ સાજાં મનુષ્યોને કુદરતી ખોરાકનીજ જરૂર છે, પરંતુ માછલાંની ચરબી અને એવીજ બીજી ગંદી દવાઓની તો મુદ્દલ જરૂરજ નથી.

વળી જાણીતો પ્રોફેસર હારેસ શ્રીન એમ-ડી-કહે છે કે—

The confidence you have in medicine will be dissipated by experience in treating diseases
.....cod liver oil has no curative power in tuberculosis.

દવાઓના ગુણમાં તમને જે વિશ્વાસ છે, તે રાગો મટાડવા-
નો તમે અનુભવ લેષ જોશો એટલે તમારો વિશ્વાસ ઊડી જશે.
ક્ષયરોગ મટાડવાની કાંડલીવર ઔષ્ઠમાં ખીલકુલ શક્તિ નથી.

તેવીજ રીતે માંસ ઉકાળીને કે માંસનાં સત્ત્વો નાખીને બના-
વવામાં આવતી “ ખીફ્ટી ” નામની રાખડી વિષે ટીકા કરતાં એક
વખત બ્રીટીશ મેડીકલ જર્નલે લખ્યું હતું કે:—Beef tea
thus made has much the same composition
as urine.

આવી રીતે (બગદનાં વાછરડાંમાંથી) બનાવેલી “ ખીફ્ટી ”
નામની રાખડીમાં લગભગ મુત્રના જેટલાંજ તત્ત્વો હોય છે.

વાહ ! ક્ષયના દરદીઓ માટે કેવા રામભાણુ ઉપાયો ! અને
તેઓને વાપરવાની બલામણુ કરનારા ડૉક્ટરો અને વૈદ્યોની બુદ્ધિની
શી બલીહારી !

ક્ષય સંબંધિના પચ્ચીશ વર્ષના લાંબા અને ખાસ અનુભવ
પછી ડૉ. જી. એચ. કૉરસન કહે છે કે:—“ The oil of cod's
liver is such a filthy substance that I doubt
very much if a single person in the world has
ever been benefitted by its use in the slightest
degree—કાંડલીવર ઔષ્ઠ એ એક એવો મલિન પદાર્થ છે કે
તેના ઉપયોગથી દુનિયામાંના એક પણ મનુષ્યને લેશમાત્ર પણ
ફાયદો કોઈ પણ વખત થયો હોય તે વિષે મને બારે શંકા છે. ”

ડૉક્ટર. જી. એમ. પીબલ્સ એમ. ડી. કહે છે કે:—The

codliver oil craze is rapidly subsiding, the most eminent physicians of Germany prefer fresh olive oil. in consumption, either olive oil or nice sweet cream is preferable to codliver oil.

કોડલીવર ઓઇલ નામના માછલીના તેલના ફાયદા વિષે લોકોને લાગેલું ગાંડપણ હવે જલદી શમવા માંડ્યું છે. જર્મની જેવા સુધરેલા દેશના કુશળમાં કુશળ ડૉક્ટરો હવે ઓલાઇવ નામના ફળ-માંથી કાઢેલા તેલને વધારે પસંદ કરે છે. ક્ષયરોગમાં કાંતો ઓલાઇવ તેલ અગર તાજી સારી મીઠી મલાઇ કોડલીવર જેવા માછલીના તેલ કરતાં વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

માંસ ખાવું એ એટલા માટે કુદરત વિરુદ્ધ છે. એક અકુદરતી પ્રિકેટીસ છે. તેથી તેનું ફળ અત્યંત ખરાબ અને બાય લાઈફ હોવું જોઈએ. અને ખરેખાત છે પણ તેમજ. કારણ માંસ તેમજ અકુદરતી ખોરાક હોજરીથી જોઈએ તેવો પાચન થઈ શકતો નથી. અને તેથી તે ત્યાં પડ્યો પડ્યો સડે છે, જેમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી ગરમી આખા શરીરમાં ઉભરાઈને વિધવિધ જાતનાં કષ્ટો ઉત્પન્ન કરવા ઉપરાંત મનોવૃત્તિને અધોરમાં અધોર પાપ કરવાને ઉશ્કેરે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ આત્માની પણ અધોગતિ કરે છે.

ઈશ્વરની ઇચ્છા પ્રમાણે તો મનુષ્યો એ સૃષ્ટિનાં સર્વે પ્રાણી-જોનાં અધિપતિ હોવાથી દરેક પ્રાણીઓ પ્રત્યે દયાળુ, માયાળુ અને ન્યાયી હોવાં જોઈએ. પરંતુ જ્યારે તેઓ પોતાની આ દરજ્જાને ભૂલી જઈ એકાદ પ્રાણીને મારે છે, સારે તેઓમાં કુદરતની ઇચ્છાનો લેસ પણ અંશ રહેતો નથી. અને આ રીતે જ્યારે તેઓ ખીજ

કોઇપણ ફાયદાને માટે નહિ, પરંતુ એક પાપી પેટને ખાતર, એક જીવના સ્વાદને ખાતર, એક પાપી વૃત્તિને પૂર્ણ કરવાને ખાતર, કુદરતે બીજો બોરાક આપ્યા છતાં પણ બ્યારે એક ગ્રાણીના લો-હીથી પોતાના હાથ ખરડે છે, ત્યારે આવા અધોર કૃત્યની શિક્ષા તરીકે તેઓનો ખરો બોરાક મેળવવામાં પણ તેઓને વાધા પડે એમાં કંઈ નવાઇ છે ? અને અરેખર ! થયું છે પણ તેમજ. કારણ ધર્મરે પ્રથમ આજ્ઞા કરી હતી કે:—Behold, I have given you every herb bearing seed. which in upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat.

જો મેં તને બીજા ધારણ કરતી દરેક વનસ્પતિ આપી છે. જે પૃથ્વીના દરેક ભાગ ઉપર જ્યાં જોઇએ ત્યાં તૈયાર છે. વળી ફળો, તેમજ ખાવા લાયક મીંજો આપતાં જાડો પણ તૈયાર છે. અને તે બધાં તને માંસના બદલે ચાલશે. જેથી:—

Of every tree of the garden thou mayest freely eat; But of the tree of the knowledge of good and evil, thou shalt not eat of it; for in the day that thou eatest there of thou shalt surely die.

કુદરતના બગીચામાંથી દરેક જાડોનાં ફળો તું છુટથી ખાજે, પરંતુ જેને ખાવાથી પાપ લાગે એવાં જાડોનાં ફળોને તું ખાતો નહિ. (મતલબ કે માંસ ખાતો નહિ) કારણ જે દિવસે તું તે

ખાધશ તે દિવસે નક્કી મરીશ, અર્થાત્ અધોગતિને પામીશ.

આર્ય ધર્મશાસ્ત્રોર્માતો અહિંસાને પરમ ધર્મ માનવામાં આવ્યોજ છે. પરંતુ બાઇબલના મત પ્રમાણે પણ એ મુજબ કુદરત તરફથી શસ્ત્રાતનાં મનુષ્યોને માંસ ખાવાને સખ્ત મના કરવામાં આવી હતી. અને તેથી જ્યાં સુધી મનુષ્યો ઇશ્વરની એ આજ્ઞાને અનુસરીને આલ્યાં ત્યાં સુધી સદેલાઈથી કુદરતમાંથી પોતાનો ખોરાક મેળવી સ્વર્ગીયસુખ ભોગવતાં હતાં. પરંતુ

The fall of man, the first sin of man, therefore consisted in the Eating of the forbidden food the flesh of animals.

મનુષ્યોની અધોગતિનું કારણ, મનુષ્યોનું પ્રથમ પાપ તેઓને મના કરવામાં આવેલો ખોરાક એટલે પ્રાણીઓનું માંસ ખાવામાંથીજ થયેલું છે.

એ પાપને લેઇને તેમને કુદરતમાંથી મળતો ખોરાક કમી થયો, જેથી તેઓની વિશ્રાન્તિ નાશ પામી, અને તેઓને ખોરાક મેળવવાને માટે મહેનત કરવાનો પ્રસંગ આવ્યો. અને તેથી તેઓએ ખેતીવાડીનો ઉદ્યોગ શરૂ કર્યો. પરંતુ તેઓનું આ પાપ અધોર હતું. તેથી તેઓને સખ્ત શિક્ષા કરવાને કુદરતે પૃથ્વીને પણ આપ દીધો કે:—

Cursed is the ground for thy sake; in sorrow shalt thou eat of it all the days of thy life. In the sweat of thy face shalt thou eat bread.

તારે માટે જમીનને પણ શ્રાપ છે. અને તેથી તારી આખી જીંદગીભર મહેનત કરવા છતાં પણ તેમાંથી તું દીકરીની બરી રીતેજ ખાઈશ. અર્થાત્ સખ્ત મહેનતને લીધે તારા મહોડે વળતા પરસેવાના બદલે માત્ર તેમાંથી તને રોટલોજ મળશે. એથી વધારે વૈભવ મળશે નહિ.

આ પ્રમાણે ખેતીવાડીના ઉદ્યોગ ઉપર કુદરતેના શ્રાપ થયો છે, અને તેથી The tiller of the soil could therefore never expect joy and happiness.

જમીન ખેડી ગુજરાન કરનારે તેમાંથી કંઈપણ દિવસ સુખ, શાન્તિ, આનંદ કે નિવૃત્તિ ભોગવવાનાં નથી. પરંતુ માત્ર સખ્ત મહેનત, દીકરીની અને ચિંતા એ ત્રણ ફજોજ ભોગવવાનાં છે.

માંસ ખાવાના મહા પાપ વડે કુદરતની ઇતરાજી પ્રાપ્ત કરી પછી આપ ભુદ્ધિથી ખેતીવાડીને ઉદ્યોગ શોધી કાઢી તે વડે સુખ-મય જીવન ચલાવવાને ફાંફાં મારતી સૃષ્ટિ ઉપર એ રીતે મહા શ્રાપ થયેલો છે. અને તેથી જે કે આજકાલ દુનિયાનાં મોટા ભાગ ખેતી કરે છે. તેમજ ખેતીની નિશાળો, ડેરીસ્કુલો વિગેરે સ્થાપન કરી ખેડુતોને ફળવાએના બનાવવાની તજવીજ ચાલે છે. જે પાકોમાંથી વધારે પૈસા મળી શકે તેનું વાવેતર કરવામાં આવે છે. છતાં તેમાંથી કંઈપણ સુખ, શાન્તિ પેંદા થયાં નથી. પરંતુ ઉલટાં જુદી જુદી જાતનાં દરદો અને બિમારીઓ કે જે ધરડાઓના ખ્યાલમાં પણ નહોતાં તે પેંદા થયાં છે. અને જ્યાં જુઓ ત્યાં પાપ, અનાચાર, દુર્ગુણ : અને ભ્રષ્ટતા દાખલ થઈ છે. જે પવિત્રતા પ્રથમ હતી તે જતી રહી છે. અને જે શાન્તિ તથા સુખ હતાં તે નાશ પામ્યાં.

છે. દીન પ્રતિદીન એકુતોની સ્થિતિ સુધરશે એવી આશા રખાતી હતી તેના બદલે જ્યાં જુઓ ત્યાં ભૂખમરો અને તંગી નજરે પડે છે. વર્ષ વર્ષને ખાતું આવે છે. અને દરેક આવતું વર્ષ કેવું નિકળશે તેની ફિકર રખાય છે.

આવિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ હજી દુનિયા હિંસામાંથી મુક્ત થતી નથી. અને હવે તો માત્ર પેટ ભરવાની ખાતરજ નહિ, પરંતુ વળી શાસ્ત્રીય શોધોના બહાને બિચારાં નિર્દોષ, ઉપયોગી અને નિમકહલાલ પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરાં, ગાયો, બળદો, વાછરડાં, ઘોડાં, ગધેડાં સસલાં, હરણાં. વાંદરાં, બકરાં, મેંઠાં, કુકડાં, દેડકાં વિગેરે ઉપર અત્યંત ધાતકીપણું ગુજારવામાં આવે છે. તેઓની આંખો, જીભ, હોજરી, કલેજી, રક્તાશય, મગજ વિગેરે તેઓના જીવતા જમતા શરીરમાંથી કાપી કાઢવામાં આવે છે, અને પાછા શીવી દેવામાં આવે છે. એવાં પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અમુક અવમવા કાપી નાંખવાથી અગર તો તેની જગ્યાએ બીજા ચોટાડવાથી, તેમજ તેઓના શરીરમાં અમુક દવાઓ કિંવા અમુક રોગના જંતુઓ દાખલ કરવાથી શું શું ફેરફારો, શું શું અસરો થાય છે તે જોવાને રાક્ષસી કુરતાથી ભરેલા અખતરાઓ કરવામાં આનંદ મનાય છે. અને પછી તેવા અખતરાઓના પરીણામે મનુષ્ય જાતીનું બલું થવાની આશા રખાય છે. પરંતુ સર્વે પવિત્ર લાગણીઓને કચરી નાંખનારા આવાં અધોર પાપોથી અનુભવેલા અખતરાઓ, ઝેરી, ગંદી રસીઓ, દવાઓ વિગેરેથી કદી પણ કાઢવું બલું થાય એવું તમે માનો છો ? આવાં પાપો તમારી જીવન દોરીને અધોગતિ તરફ દોરે અને તરેહવાર ગંભીર રોગોના બોગ બનાવી દે.

કિંવા અનેક પ્રકારની સામાજિક અને રાજકીય ગુંથવણીમાં સપ-
ડાવે, કિંવા મહામારી, ખુના મરકી અને અનાવૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરી
પ્રલય કરે તેમાં કંઈ નવાઈ છે ? હું ધારું છું કે આવી અનેક ઉપા-
ધિઓ એકી સાથે ઊત્પન્ન થાય તોપણ તે તમારા પાપોનો સ્વરૂપ
અંશેજ બદલો છે. માટે જો આવી વિપત્તિઓમાંથી છુટવું હોય,
તમારી અધોગતિ થતી અટકાવવી હોય, મહા પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરવું
હોય, તનદુરસ્ત રહેવું હોય, સુખી, સંતોષી અને શાન્તિમય દીર્ઘ
જીવન માળવું હોય તો નિર્દોષ પ્રાણીઓને મારવાનું, તેઓનું માંસ
ખાવાનું તેમજ તેઓના ઉંડાં ધાતકી અખતરાઓ કરવાનું ઊંડી
દો, માત્ર થોડીએક ક્ષણના જીંડે નિદ્રાના સ્વાદ માટે આખી સૃષ્ટિને
અધોગતિમાં ન ઊતારો. અને હમેશાં યાદ રાખો કે જોજનના
ચાળમાં માંસમાંથી બનાવેલા જે વિધાવધ પદાર્થો પીરસવામાં આવે
છે કે જેનાવડે તમે આનંદ અને આરોગ્ય મેળવવાની આશા રાખો
છો. તે ચીજો આનંદ કિંવા આરોગ્યદાતા નથી. પરંતુ વિધવિધ
જાતના રોગો તેમજ મૃત્યુને સાથે લેકેને ફરનારી છે. અને તેથી
યુષ્ટિ મેળવવાને માટે જેમ જેમ આવા પદાર્થો અધિક ખાવામાં
આવે છે તેમ તેમ મૃત્યુને જોડાઈ જાય છે.

હું ધારું છું કે આ ઉપદેશથી માંસાહારના વિરૂદ્ધ લાગણી દરેક
મનુષ્યને થશેજ, અને તેથી તેઓ જેવી રીતે માંસાહારનો ત્યાગ
કરશે. તેવીજ રીતે ઇંડાંને તો વળી સ્પર્શ કરખો પણ કર-
શેજ નહિ.

બટાટા, કઠોળ અને જીવાર, બાજરી વિગેરેના શાકો પણ
કુદરતના વિરૂદ્ધ છે. માટે તેના પણ ત્યાગ કરી તેઓના

અદલે તાદ્દળને, ડાડી, સુરણ વિગેરે શાકભાજી તેમજ ધઉંના લો-
ટની રાટલીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. છતાં જેઓ દરરોજ શારી-
રિક શ્રમ પુષ્કળ પ્રમાણમાં કરે છે, તેઓ જે મગ, તુવેર, ચણા
જેવાં ઠંડાળ, બટાટા તેમજ રાટલા, રાટલી વિગેરે ખાય તો કંઈ
અડચણ નથી, પરંતુ જેઓ ઘણો થોડા શ્રમ કરે છે, તેઓતો જે
આ ચીજોનો સર્વસ્વ ત્યાગ ન કરી શકેતો પછી તેવી ચીજોનું
પ્રમાણ જેમ અને તેમ ધણું ઓછું કરવું જોઈએ, અને વળી સુકાં
તથા લીલાં ફળો તો હમેશાં થોડાં ધણાં પણ ખાણામાં
હોવાં જોઈએ.

લાડુ, ખરફી, પેંડા, ખાસુદી, શીરો, જલેબી, કંસાર ભજ્યાં,
પુરી, શેવો, મમરા વિગેરે ચીજો હમેશાં જઠરાગ્નિને બગાડનારી
છે માટે તેઓનેતો સદાના માટે તિલાંજલિ આપી દેવી જોઈએ.

હવે તમે તમારા મનથી ધારો કે જાણે એક મહા જીલમી
પાદશાહ પેંદા થયો છે, જે પોતાની પ્રજા પાસેથી તેઓની પેંદા-
શનો ત્રીજો ભાગ અગર તો તેથી પણ વધારે રકમ જોર જીલમથી
લેઈ લે છે. અને વળી તેઓના ઉપર બળાત્કાર વાપરીને એક
એવી વસ્તુ આપે છે કે જેનાથી તેમની બુદ્ધિનો લય થાય છે,
ગૃહ સંસાર અને કુટુંબની સુખ શાન્તિ લોપાય છે, અને રોગ તથા
મૃત્યુનાં ખીજ રોપાય છે.

પ્રજા ઉપર ધાતકી પણું ગુજરનારો આવો પાદશાહ ખરેખર !
પેંદા થાય તો તેના વિરુદ્ધ પગલાં ભરવાને વિચાર ચલાવવા કેવી મહાન
સલાહો ભરાય ? તેને ડરાવી દેવાને કેવા ગંજાવર વરણીડાઓ

નિકળે ? તે વેળાએ બાપજીની ફવી અખંડ ધારાઓ છુટે ? સ્વ-
તંત્રતા દેવીને સંખોધિને તેની ફવી આરાધના કરવામાં આવે ?
એવા રાક્ષસી રાજા સામે તેને બ્રહ્મ કરવાને ફેવા તડાકા ધડાકા
અને બડાકા થાય ? ટુંકામાં તેના વિરુદ્ધ તમારાથી બનતું કરવાને
તમે કંઈ પણ કચ્ચાશ રાખો નહિ. અને હું પણ સંમતિ આપું
છું કે અલબત્ત એમ થવું જ નોંધ્યો. પરંતુ અફસોસ ! અફસોસ
હજારવાર અફસોસ ! કે એક એવો જલમ જુલમગાર રાજા ધણી
દિવસથી તમારા ઉપર જુલમ ગુજારી રહ્યો છે, છતાં તેના વિરુદ્ધ
તમે જાંચી આંખપણ કરતા નથી એટલું જ નહિ, પરંતુ ઉલટા
વધારે અને વધારે પ્રેમથી તેને વશ થતા જઈ તમારા હૃદયમાં તેને
જાંડું અને જાંડું સ્થાન આપતા જાઓ છો. એ જુલમગાર, બાંકર,
રાક્ષસીરાજા તે ખીજો કાર્ષી નહિ, પરંતુ તમારાં સર્વસ્વ સુખોનું
સત્યાનાશવાળનાર, નિર્દયતા, દુષ્ટો અને અનારોગ્યથી ભરપૂર માત્ર
થોડાક સમય સુધી અમૃતનો આનંદ આપનાર પરંતુ પાછળથી
હળાહળ ઝેરની ગરજ સારનાર, મહામલીન મઘરાજ છે.

આ મઘરાજ કે જે સ્પિરિટ, પ્રાન્ડી, ખીર, આલકહોલ, રંમ,
વાઇન, દારૂ વિગેરે અનેક નામોથી અલંકૃત થયેલો છે, તેના શરૂ
આતના ડોઝ ઇન્દ્રિયોને ઊશ્કેરીને આનંદમાં લાવે છે. મનની આ-
શાઓના ચોક મોર્તિએ પુરે છે અને જાણે સ્વર્ગનાં બધાં સુખો
તમારા આધિન હોયને તેવું જાન કરાવે છે. પરંતુ અંદરખાનેથી
તે તમને ઠગે છે. માત્ર જ્યાં સુધી તમે તેના પંજામાં બરાબર
સપડાઓ નહિ ત્યાં સુધીના માટે જ તેણે આવી ગોઠવણ તમારી
સન્મુખ કરી રાખેલી હોય છે. પરંતુ પોતાના દેહની અંદર તો તેણે

એ ઈમાનદારી ભરી રાખેલી હોય છે. અને તેથી તેના પ્રાથમિક સહેવાસથી તો બળ, બુદ્ધિ વિગેરેમાં વધારો થતો હોય એવો આભાસ થાય છે. પરંતુ તેમાં ઠગાવાય છે. કેમકે અકૃત્રિમ રીતે ખોટી ગરમી વડે તેણે ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરેલો હોવાથી એમ માનવાની ભૂલ થાય છે. અને તેથી આખરે મનુષ્ય જ્યારે તેની જળમાં સંપૂર્ણ રીતે ફસાય છે, ત્યારે દરેક ઇન્દ્રિયો નબળી પડી જાય છે, મન અને આત્માની શક્તિનો નાશ થાય છે. અને તેથી અનેક પાપો, અનેક ગુન્હાઓ ઊત્પન્ન થાય છે. વળી,

મઘપાર્કિં ન જલ્પંતિ કિન્ન કુર્વન્તિ યોષિતાઃ ॥ એ

કથનાનુસાર અનેક પ્રકારનો શોક, અસંતોષ, કારણ સિવાયનો ક્રોધ, ગુસ્સામાં ગુસ્સા વાતની પણ પ્રગટતા એ બધું આ નામદારનક પ્રતાપ વડેજ થાય છે.

હું ધારું છું કે આ મહારાજના સહેવાસનાં કડવાં ફળોનો અનુભવ સૃષ્ટિને પણ હવે આવવા લાગ્યો છે, અને તેથી તેઓના સંબંધમાં વિશેષ વધવાની આવશ્યકતા ન ધારી માત્ર એટલુંજ કહીશ કે:—

ચિત્તેશ્રાન્તિર્જાયતેમઘપાનાત્, શ્રાન્તેચિત્તેપાપચર્યામુપૈતિ ॥

પાપંકૃત્વાદુર્ગતિંયાન્તિમૂઢાઃતસ્માન્મઘનૈવપેયંનપેયમ્ ॥

મઘપાનથી ચિત્તમાં શ્રાન્તિ પેદા થાય છે, ચિત્ત ભ્રમિત થવાથી પાપ કાર્યને સ્થાન મળે છે. પાપ કરીને મુર્ખ જનો અધોગતિએ જાય છે, તેટલા માટે મઘને કદી પણ નહિ પીવું, નહિ પીવું જોઈએ.

વળી ચાહા, કાશી વિગેરે શરીરમાં ખોટી ગરમી પુરના રાં
ખીજાં પ્રવાહીઓ પણ આજકાલની મનુષ્ય જાતિની તનદુરસ્તીની
અધોગતિ કરી રહ્યાં છે. પરંતુ તેઓની ઝેરી અસર જેમ ઉંદર
કુંડીને કરડે છે, તેવી હોવાથી કાંઈ તે તરફ ધ્યાન આપતું નથી.
અને તેથી તેઓના ઉપયોગની તો કંઈ હદજ રહી નથી. જે ધરમાં
તેઓને સ્થાન આપવામાં ન આવ્યું હોય તે ધર આજે ગૃહ નહિ
પરંતુ સ્મશાન ગણાય છે, અને તેથી હલકામાં હલકી વર્ણના અને
અધમમાં અધમ સ્થિતિવાળા મનુષ્યના ધરમાં પણ ખીજું કંઈ નહિ
તો છેવટ ચાહાતું એકાદ પડીકું, એકાદ કીટલી અને બે ચાર
સુંદર ખાલા, રકાખીઓ વિગેરે સામાન તો ધરના શણગાર તરીકે
સંધરેલો જેવામાં આવે છેજ. જે જંગલી અને પછાત હશે કિંવા
જેને જંગલી કિંવા પછાતમાં ગણાવું હશે, તેમજ જેને જમા-
નાની સાથે નહિ ચાલવું હોય તેજ આજે ચાહા, કાશી અને ખાલા,
રકાખીઓ વિગેરે નહિ વસાવે.

સારી સ્થિતિવાળાં ધરોમાં તો આજે દરરોજ દિવસમાં દશ,
બાર વખત ગરમાગરમ ચાહા થવોજ જોઈએ. એ ઉપરાંત વળી
જરા બારણે નિકળ્યા અને કાંઈ ઓળખાણવાળુ મળ્યું કે ચાહા
પાવાને સારૂ તેના માટે વ્યવસ્થા કરીજ જોઈએ, કારણ હોટેલોની
પણ ક્યાં ખોટ છે? કે જેથી તેમ કરવામાં અડચણ આવે. જ્યારે કાંઈ
રસ્તામાં મળે તેને પણ ચાહા પાવીજ જોઈએ, તો પછી કાંઈ ધર
આગળ મળવા આવે તેને તો ચાહા પાયા વગર જવા દેવાયજ
કેમ? કારણ જે તેમ થાય તો જવા દેનાર વિવેક શૂન્ય, જંગલી
ગણાય. સવારમાં ઉઠીને દંતધાવન પણ ક્યારે થાય કે પહેલાં જ્યારે

ચાહાની કોટલી ચૂલે મુકાય. સિપાઇએ નોકરી ઉપર ક્યારે ચઢાય કે જ્યારે હોટેલમાંથી એક પ્યાલો ગરમાગરમ ચાહા પીવાય ત્યારે- જ. હજમ પણ ક્યારે હજમત કરી શકે કે જ્યારે ખભે કાથળી ભરાવીને બહાર નિકળતાં પ્રથમ હોટેલમાં જઈ ચાહા પીવાનું મંચ- લાયકરણ કરે ત્યારે જ. અને જો તેવો સંયોગ ન આવ્યો તો પછી કોઇનું માથું કાપી એસે તેના માટે તે જવાબદાર ગણાયજ નહિ. વળી ટેડ, બંગ્લેને પણ મજૂરી કરવાનું ત્યારે સૂઝે કે જ્યારે હોટેલમાંથી માટીના બટેરામાં એક પ્યાલો ચાહા લાવીને પીએ ત્યારે જ, અને જો તેમ ન અને તો એક સાધારણ મહેનતનું કાર્ય પણ મહાભારતના યુદ્ધ જેવું થઈ પડે. અરે ! એટલાથીજ નહિ, પરંતુ એક દુકાનદારનો માલ પણ ક્યારે ખપે કે જ્યારે કોઇ આલક દુકાનમાં આવીને ખેડું કે તરતજ ચાહાનો પ્યાલો અને રકાખી તેના હાથમાં આવીને ઊભાં રહે એવી વ્યવસ્થા રાખે ત્યારે જ.

ચાહા, કૌંશી ઉપર આટલી બધી પ્રીતિ, આટલી બધી પ્રવૃત્તિ થવાનું કારણ શું છે તે કલ્પનામાં આવી શકે તેમ નથી. પરંતુ હું ધારૂં છું કે કદાચ વિદેશીઓના સમાગમથી એક ખીમનું જોષ ગા-ડીઓ પ્રવાહ ચાલ્યો છે, અથવા તો ચાહા, કૌંશી પીવાથી કામ-કાજથી લાગેલો થાક ઉતરી જાય છે, અને પુનઃ કામ કરવાનું નવું બળ આવે છે એવી સમજણને લેધને લોકો પીએ છે. જો આમ હોય તો તેઓનું સમજણ બ્રાન્તિ માત્રજ છે.

જે ઘોડો થાકી ગયો હોય તેની પાસેથી ફરીથી કામ લેવાનો જિતમ ઉત્તમ ઉપાય તો એજ છે કે તેને થોડી વિશ્રાન્તિ આપવી, અથવાતો જેમાં પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે એવો ખોરાક આપવો.

પરંતુ તેમ ન કરતાં બિલ્લો તેને આશુક મારીને ચલાવીશું તો થોડાજ સમયમાં તે નકામો થઈ જશે, અથવાતો મરણ પામશે.

આવીજ રીતે ચાહ અને કોશીનું પણ પરીણામ છે. કારણ ચાહની અંદર ટેનીન અને કોશીની અંદર ફેશીન નામનાં જે તત્વો રહેલાં છે, તે બન્ને એક જાતનાં ઝેરો હોવાથી શરીરમાં જમ્ ગરમીની અસર પતાવી દેહનું રક્ષણ કરવાને કુદરતે સંચિત કરી રાખેલાં જીવન તત્વોને હિસ્કેરે છે. જેથી એ તત્વો કુદરતી સ્ટોરમાંથી ઉભરાઈ શરીરમાં જવાથી આખા શરીરને નવું બળ મળે છે, અને તેથી તેને લાગેલો થાક દૂર થઈ પાછું કામકાજ કરવાનો હિમંગ થાય છે. પરંતુ કુદરતે એવી વ્યવસ્થા કરેલી છે કે દરરોજના વ્યવહાર માટે અમુક તત્વો અમુક પ્રમાણમાં ખર્ચાઈ ગયાં કે તરતજ દેહને થાક લાગવોજ જોઈએ કે જેથી તે વધારે કામ કરવાનું છોડી દેઈ વિશ્રાન્તિ ગાળે, અને એટલા સમયમાં દેહમાં નવિન તત્વોનો સંચય થાય. આ નિયમનું બિલ્લંધન કરી ચાહા, કોશી વિગેરે પદાર્થો વડે સંચિત જીવન તત્વને બિસ્કેરી મગજ તેમજ ધન્દ્રિયો થાક્યા છતાં પણ તેમને બળ પહોંચાડી જેઓ કામ કરાવા માગે છે, તેઓ થોડાજ સમયમાં દેવાળું નહિ કાઢે એમ કોણ કહી શકે તેમ છે ? અને ખરેખર થાય છે પણ તેમજ કારણ:-

આજે અનેક મનુષ્યોને લકવો થયાની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ. અનેક મનુષ્યોનાં હૃદયો બંધ પડી જવાથી એકાએક ગુજરી જવાની વાત પણ કંઈ અજાણી નથી. અનેક મનુષ્યોને કોલેરા ક્રિંવા મરફી થતાની સાથેજ યમધામ પહોંચી ગયાની વાતોમાં પણ કંઈ હવે આશ્ચર્ય થવા જેવું નથી. તેમજ અમુક સ્ત્રીઓ

મર્જાશયનાં દરદોથી પીડાય છે. અમુક પુરુષો જિન્માદના દરદને લેધને અથડાય છે. અને અમુક મનુષ્યનો કાંઈ જરાપણ બોલે કે તરતજ મીઠાજ ખસી જાય છે. એવી જ અનેક ક્યારેક સંજ્ઞાઓ છે, તે બધી આ રીતે સંચિત તત્ત્વોને કૃત્રિમ રીતે જોડેરી ઉપયોગમાં લીધાનુંજ પરીણામ છે.

એક વખત એક ગૃહસ્થના ઊકરાને કાર્ટમાં એક ખુનના કૈશ માટે ઉભો કરવામાં આવ્યો હતો, તેને ન્યાયાધીશે પૂછ્યું કે તું એક સારા મા બાપનો ઊકરો થઈને ખુન જેવાં કામ કરે છે એ શું ? પેલા ઊકરાએ તેના જવાબમાં કહ્યું, સાહેબ ! હું ચોરી પણ કરું છું. ન્યાયાધીશે કહ્યું શું તું ચોરી પણ કરે છે ? પેલા ઊકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું ગણિકાને ઘેર પણ જઈ છું. ન્યાયાધીશે આશ્ચર્ય પામીને કહ્યું, શું તું ગણિકાને ઘેર જાય છે ? ઊકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું દારૂ પણ પીઉં છું. ન્યાયાધીશે કહ્યું, શું તું દારૂ પણ પીએ છે ? ઊકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું માંસ પણ ખાઉં છું. ન્યાયાધીશે કહ્યું, શું તું માંસ પણ ખાય છે ? ઊકરાએ કહ્યું, સાહેબ ! હું બાંગ, ગાંજો, તથા ચડસ પણ પીઉં છું. ન્યાયાધીશે આશ્ચર્ય પામીને પૂછ્યું. અરે આમ છેક વહી જવાનું કારણ ? ઊકરાએ ઉત્તર વાળ્યો. શરૂઆતમાં હોટેલમાં બેસીને માત્ર ચાહાં પીવાની ટેવથી ટુટી ગયેલ લોક લજ્જા ! બ્રષ્ટાબ્રષ્ટની છુટી ગયેલી લોક લાગણી ! બીજું કંઈ નહિ સાહેબ !

ચાહા, અને કાશીમાં આવા અનેક દુર્ગંજો સમાએલા છે. તેથી તેઓનો એક દમ ત્યાગ કરવો જોઈએ. અને જો કદી તેઓ સિવાય ચાલે તેમ ન હોય તો જવને શકી તેની કાશી બનાવી

ઉપયોગમાં લેવી જોઈએ. પરંતુ ખરી વાત તો માત્ર એજ છે કે મનુષ્યોએ માત્ર પાણી સિવાય બીજું કંઈ પણ પીવું જોઈએ નહિ.

વળી જેમાં કંઈપણ સ્વાદ નથી, જે કાષ્ઠ પણ જાતનું નિર્જાય ઔષધ પણ નથી, જેમાં કંઈપણ સુગંધિ પણ નથી, જેનો રંગ પણ આંખને કંઈ આલસાદ આપે એવો નથી, પરંતુ ઉલટો આંખનાં દરદોને ઉત્પન્ન કરનારો છે, એવી તમાકુના ઉપયોગનું પણ શું ફળ છે ? હું ધારું છું કે માત્ર એક જાતના વ્યસન સિવાય બીજું કંઈ પણ નથી.

મહોમ્મદન શાસ્ત્રોમાં એક એવી કથા છે કે:-એક વૃષ્ટત પેગંબર સાહેબ જંગલમાં ચાલ્યા જતા હતા, તેવામાં એક સાપે નજીક ધસી આવી તેમને ડાંખ માર્યો; પરંતુ પેગંબર સાહેબે ડાંખમાંનું ઝેર ચુસીને ભોંય ઉપર થુંકી દીધું, જે તમાકુના ઊડવાઓ રૂપે પૃથ્વીમાં પ્રસાર પામ્યું.

કદાચ આ કહાણીમાં જણાવ્યા મુજબ તમાકુના ઊડવા સાપના ઝેરમાંથી ઉત્પન્ન થયા નહિ હોય, પરંતુ તેનાથી થતું નુક-શાનતો ખરેખાત ! સાપના ઝેરથી થતા નુકશાનથી પણ અધિક છે. કારણ નાગનું ઝેર જ્યારે એકદમ મનુષ્યનો પ્રાણ હરે છે, ત્યારે આ ઝેર તો ધીમે ધીમે કાળજીને બાળે છે, હાથ, પગને ગાળે છે, તમો ગુણને વધારે છે, દૃષ્ટિના તેજને સંહારે છે, શક્તિને ઘટાડે છે, વીર્યને ખગાડે છે, ચહેરાને શીકો પાડે છે, અને રીબાવીને મારે છે.

કેટલાએક લોકો કહે છે કે બીડીઓ પીવાથી અથવા તો તમાકુ ખાવાથી પરદેશનું પાણી લાગતું નથી. તેમજ રતુના ફેરફાર-

ની અસર પણ થતી નથી. પરંતુ તમે જે વિચાર કરીને જોશો તો તરતજ સમજાશે કે ક્ષયના દરબાર દરદીઓ પૈકી લગભગ સાત મનુષ્યો તો તમાકુના ઉપયોગથીજ એ લાયકર દરદના પંઝામાં સપડાએલા હોય છે.

તેવીજ રીતે વળી આંખના દશ દરદીઓ પૈકી સાત દરદીઓ ની દ્રષ્ટિ કમી થવાનું કારણ પણ આ તમામ-ગુ-અરે ! તમાકુજ છે.

જે કે બીડી પીવાથી થોડીવાર મન ઉતેજીત થાય છે, પરંતુ પાછળથી તે ઘણુંજ નિરતેજ અને ઢીલું પડી જાય છે. વળી લાંબી દિવસના વ્યસનથી તે લોહીમાંના રાતા રજકણોમાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી લોહી પાતળું પડી જાય છે, એટલુંજ નહીં પરંતુ શરીર લાકડાની માફક સૂકાય છે. અજીર્ણ, ઉલટી, હોજરીની નમ-ળાઇ, માથાનો દુઃખાવો, શરીરનું ધ્રુજવું, આંચકી, પક્ષધાત, લકવો વિગેરે જ્ઞાન તંતુઓનાં દરદો, વીર્યસ્રાવ, નપુંસકતા અને છેવટે અકાળ મૃત્યુ એ બધો તેનોજ પ્રતાપ છે. પછી એવી અસર કાઢને બહેલી થાય અગર તો કાઢને ઘણાં વર્ષે થાય. પરંતુ તેનું સેવન એ હાથે કરીને મૃત્યુને આમંત્રણ કરવાનુંજ સાધન છે. આમ હોવા છતાં પણ:—

बिडौजाःपुरापृष्ठवान्पद्मयोनिम् ॥

धरित्रीतलेसारभूतंकिमस्ति ॥

चतुर्भिर्मुखैरित्यवोचद्विरिंचि ॥

स्तमारवुस्तमाखुस्तमाखुस्तमाखुः ॥

ઈંદ્રે પહેલાં બ્રહ્માને પૂછ્યું કે પૃથ્વીના તળ ઉપર સારભૂત વ-

રુ કપ છે ! ત્યારે ચારે મુખથી બ્રહ્મા એકદમ એવું બોલ્યા કે
માત્ર તમાખુ, તમાખુ, તમાખુ અને તમાખુજ.

આમ બ્રહ્મ વાક્ય જણાવીને એક બ્રાહ્મણથી માંડીને છેક
જંગી સુધી સર્વે તેનું અત્યંત હિલટથી સેવન કરતા જણાય છે.
આને સર્વેના ગજવામાં અલગત ! બાળું કંઈ નહિ તો છેવટ બે,
ચાર બીડીઓ અને દીવાસળીનું બોક્સ એ બે વસ્તુઓ તો જો-
વામાં આવે છેજ. મહોડામાં સળગતી બીડી રાખીને ઘોડા ઊપર
બેસવું કિંવા રેલવે ટ્રેનમાં પેસવું એમાંજ વડાઈ છે, એવું લોકો
આને સમજે છે. કચેરીમાં કામ કરતા ઓફીસરોને તો આને
પણે પણે બીડી જોઈએજ. પરંતુ વ્યાપારીઓને તો વળી તે સિવાય
ક્ષણુ પણ ચાલેજ નહિ, અને મજુરોથી તો તે સિવાય એક ડગલું
પણ દેવાયજ નહિ. કાલેજોમાં વસી બી. એ. અને એમ. એ. નો
અભ્યાસ કરનારા અને પોતાને સુધરેલા કહેવડાવવાનું અભિમાન
રાખનારાઓને તો વળી શૌચ પણ ક્યારે ઉતરે કે ન્યારે બીડી
પીતાં પીતાં ચરે ! બીડી નહિ પરંતુ ફેશનેબલ સીગરેટ પીતા
પીતા જાજીમાં બેસે ત્યારેજ.

આ બધાનું પરીણામ એ આવે છે કે જેઓ ઝાડો સાફ
ઉતરવાને માટે પ્રથમ બીડી પીતા હતા, તેઓ હવે જો દરરોજ
લેકસેટીવ પીસે લે તોજ તેઓને ઝાડો ઉતરે છે. જેઓ ખોરાક
નું ખાચન થવાને તેનો ઉપયોગ કરતા હતા, તેને હવે દરરોજ
ચેનકીલર લેવું પડે છે. જેઓ મગજને વિશ્રાન્તિ આપવાને વાપર-
તા હતા, તેઓનું હવે સહેજ વાતમાં મગજ તપી જતાં માથા
ઉપર અહોનિશ કાલન વોટર સીચવું પડે છે, અને એ પ્રમાણે

એકના બદલે બીજા અનેક એરોના ટેકા દેખ શરીરને નિભાવવું પડે છે. પરંતુ એવા ટેકા ક્યાં સુધી ચાલે ? અને તેથી હવે ટાઇનાથી એકાદ રોટલી વધારે ખવાઇ જવાય તો અશુભ થઇ જાય છે, જ્યારે એકાદ રોટલી ઓછી ખવાય તો શક્તિ જાય છે. માઇલ, અડધો માઇલ ચાલવામાં આવે તો પગ દુઃખી જાય છે, જ્યારે બિલકુલ ન ચલાય તો મુસ્તી ભરાય છે,

જેઓને તમે બી. એ. એલ. એલ, બી, કિંવા એલ, એમ, એન્ડ એસ બનાવી તેઓના વડે દેશની આખાદીની આશા બાંધે છે. તેઓની કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તનના લીધે આવી હસવા જેવી ચીજ પડેલી સ્થિતિ જેમ તરતજ ટાઇ કહી દેશે કે:—

કોલેજમાં શિક્ષણ લઇ, એમ, એ, બી, એ, બલે થયા,
કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તનથી પણ રોગ ઓઘે જે ભર્યા;
નિજ દેહની જેને પડી મન સ્વસ્થ જેતું ન થડી,
એવા જનોના શ્રમથી ઉદય આશા કંઈ નથી.

આ ઉપદેશથી તમાકુને એક દગલખાજ દોસ્ત જાણી અવસ્ય દેશવટો આપશોજ. વળી:—

કદ્ધામ્કલુવળાત્યુળ્લતીક્ષ્ણરુક્ષવિદાહિનઃ ॥

આહારારાજસસ્યેષ્ટાદુઃસ્વશોકામયપ્રદાઃ ॥ ગીતા ॥

કડવા, ખાટા, ખારા, ગરમ, તીખા. લુખા, અને દાહ કરનારા પદાર્થો રાજસ પ્રકૃતિનાં મનુષ્યોને પ્રિય હોય છે, પરંતુ તેઓ દુઃખ, શોક અને વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરવાવાળા છે. એ વચનાનુસાર મીઠું, મરચું, ખટાશ, તેલ, વિગેરે મસાલા પણ આરોગ્યતાને બ-

માડનારા અને હોજરીનું કેન્સર એટલે અર્જુન નામનું દરદ પેંદા કરનારા છે, માટે તેઓનો પણ ત્યાગ કરવો જોઈએ. જેઓ કુદરતને અનુસરીને ફળાહાર ઉપરજ રહેવા માગતા હોય, તેમણે મો-સંખી, સંતરાં, નારંગી, સફરજન, દ્રાક્ષ, દાડમ, બદામ, અંજીર, ખજૂર, ખારેક, અખરોટ, ફળાં, ફેરી, ચીબડાં વિગેરેજ ખાવું જોઈએ. બાફેલાં બટાટાં, કઠોળ, લજ્યાં, પુરી વિગેરેનો સ્વાદ ફળોની આગળ શું હિસાબમાં છે ? રાંધેલો ખોરાક એ એક મરી ગયેલો પદાર્થ છે, જેથી તે જીવન રહિત તેમજ સ્વાદહીન છે. તેથી જો કે તેમાં મરી, મશાલા નાંખવાથી સ્વાદ તો આવી શકે છે, કિન્તુ જીવન લાવી શકાતું નથી. પરંતુ ફળોનો સ્વાદ કુદરતી રીતેજ રચિત છે, અને વળી તાજું જીવન ભરવાની શક્તી ધરાવે છે.

રાંધેલો ખોરાક એ અકુદરતી છે, જેથી તે આંતરડાંને પીડા કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તમને ઢીલા, તેજહીન અને જીવનથી કંટાળેલા બનાવે છે.

મનુષ્યો શા માટે દવાઓના ડોઝ પાછળ ફાંફાં મારે છે ? કારણ સઘળાં દરદોને ખાત્રી બંધ રીતે દુર કરનાર કુદરતી બધું અમૃત ફળોમાં સમાયેલું છે, ત્યારે શા માટે અમૃતનો ત્યાગ કરી તેના બદલે નુકશાનકારક મીઠાચરોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

વળી કુદરત પોતેજ ફળોને પુરાં પાડે છે, અથવા તો તેઓની પેંદાશ આપતાં વૃક્ષોને ઉછેરવામાં પણ વધારે મહેનત પડતી નથી. પરંતુ અકુદરતી ખોરાક મેળવવાને તો ખેતીવાડીની સખ્ત મહેનત કરવી પડે છે. છતાં તેઓનો ઉપયોગ કરવો એટલે પોતાનો નાશ કરવાને માટે પોતાના હાથેજ વિષપાન કરવા જેવું છે.

વગર ઉકાળેલું કાચું દુધ પણ દુરતી ખોરાકમાં ઉમેરી શકાય.

વત્સ ! આજકાલનું વૈદ્યક શાસ્ત્ર વિશ્વને એવું સમજાવવા મથે છે કે એક જાતના જંતુઓ શરીરમાં જવાથી ક્ષયનું દરદ પેંદા થાય છે. આવા જંતુઓ શરીરમાં પેસી જવાથી ફટલીએક ગાયોને ક્ષયનું દરદ લાગુ પડેલું હોય છે, પરંતુ કઈ ગાયને ક્ષયરોગ લાગુ પડેલો છે, તે સાધારણ મનુષ્યો સમજી શકતા નથી. અને તેથી એવા જંતુઓથી બચવાને માટે દરેક ગાયનું દુધ ઉપયોગમાં લેતા પહેલાં સારી પેઠે ઉકાળવું જોઈએ. પરંતુ ક્ષય અગર એવાજ બીજા કાષ્ઠ પણ વ્યાધિની ઉત્પત્તિ જંતુઓ વડે થાય છે, એ વાત તદ્દન ખોટી છે. વ્યાધિ થવાનું ખરું કારણ જંતુઓ નથી. પરંતુ જ્યારે શરીરમાં વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યોનો કચરો એકઠો થઈ તેમાંથી કહોવાણુ, ૫૩ વિગેરે ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે એવાં હાનિકારક દ્રવ્યોને ખાઈ જઈ શરીરને સ્વચ્છ બનાવવા માટેજ તેઓ પેંદા થાય છે, અને તેથી આજકાલની દુનિયાં માને છે, તેમ તેઓ જાતે નુકશાનકારક નથી, પરંતુ દરદી પ્રાણીના હિતચિંતકો છે. આ વાતની સાબિતી માટે ક્ષય રોગના જંતુઓનો સૌથી પ્રથમ શોધ કરનાર પ્રોફેસર કૉક પોતેજ પોતાના ખરા અનુભવની અંતે કહી ગયા છે કે:—

There was never any danger in contracting lung consumption from cows.

ગાયો પાસેથી મનુષ્યોને ફેફસાંનો ક્ષય કદી પણ લાગુ પડવાનો લેશ માત્ર પણ ભય નથી.

મી. પ્રીમરોઝ મેકકોનેલ નામના વિદ્વાને ઈંગ્લાંડની “ રાયલ સોસાયટી ઓફ આર્ટ્સ”માં બાપણ આપ્યું હતું તેનો સાર એવો છે કે;—

The food of some of the most vigorous nations on earth was composed of milk that was ‘tainted’ from a bacteriologist is point of view.

હાલના જંતુ શાસ્ત્રોએ જે દુધને દોષિત કે જંતુઓના ચે-ખવાળું ગણી કહાડે છે, તેવું દુધ દુનિયામાં બળવાનમાં બળવાન મણાઇ ગયેલી પ્રજાઓ દરરોજ ખોરાક તરીકે વાપરતી અને તેમ કરવાથી રોગી બની મરણ પામવાને બદલે દીનપ્રતિદીન બળવાન અને દીર્ઘાયુષી થતી જતી હતી.

વળી લંડન શહેરમાં પ્રગટ થતા “ હેલ્થ ” નામના વૈદ્યકીય મેપરમાં લખાયું હતું કે;—

The conveyance of the tubercle bacillus has been attributed to almost everything under the sun to the water and milk we drink, and to the food we eat, but there is no absolute proof that consumption has been contracted by these agents.

દુનિયામાંની લગભગ સર્વે ચીજો જેવી કે પીવામાં આવતું પાણી, દુધ અને ખાવામાં આવતા ખોરાકથી માંડીને છેક સૂર્ય મારકત પણ ક્ષયના જંતુઓનો ચેપ મનુષ્યોને લાગે છે એમ કહે-

વામાં આવે છે; પરંતુ આવી વસ્તુઓ મારફતે ક્ષયરોગ લાગ પડે છે હોય તેવો એક પણ વજનદાર પુરાવો નથી. કેમકે આખું વિશ્વ અગણિત જંતુઓથી ભરપૂર છે. અને વળી અનુકૂળ સંજોગો વચ્ચે માત્ર એકજ અઠવાડિયામાં આખો આટલાંટીક મહાસાગર ભરાઈ જાય એટલા બધા નવા જંતુઓ માત્ર એક જુના જંતુવડે પેદા થઈ શકે છે. હવે જો જંતુઓ મારફતેજ મનુષ્યોને દરદો પેદા થતાં હોય તો એક ક્ષણ પણ તે જીવી શકેજ નહિ. કારણ આટલા બધા જંતુઓમાંથી કેટલા જંતુઓનો તે નાશ કરી શકે. પાણીમાં જંતુ, દુધમાં જંતુ, હવામાં જંતુ, શરીરમાં જંતુ, અને જીવનમાં પણ જંતુ, જ્યાં જુઓ ત્યાં જંતુ, જંતુ અને જંતુતુંજ સાત્રાન્ય છે. અને તેથી તેઓનો નાશ કરવાનો જે ઉપદેશ કરે છે તેઓમાં ખરેખર ! ઓછી અક્ષલ હોવી જોઈએ. આમ છતાં પણ કેટલાએક ડૉક્ટરો કહે છે કે:—“માત્ર એક ચમચો ભરાય તેટલા દુધમાં ઓછામાં ઓછા વીશ લાખથી માંડીને એક કરોડ સુધી જંતુઓ હોય છે. ત્યારે દરરોજ ખાવામાં આવતા લગભગ એક શેર દુધમાં તેઓની સંખ્યા કેટલી હોવી જોઈએ તેનો વિચાર કરો ! અને તેથી આટલા બધા જંતુઓને ઊત્પન્ન કરનારી ગાયોને પૃથ્વી ઉપર જીવતી રહેવા દેવી એ બહુ જોખમ ભરેલું છે.

ખરેખર ! આવા નર પિશાચ ડૉક્ટરોના ઉપદેશથી સેંકડો માન્યોની નિરર્થક કતલ કરવાની શરૂઆત સુધરેલા દેશોમાં થઈ ચુકી છે. પરંતુ ક્ષયરોગ તો કંઈ અટક્યો નથી. જેથી આવા નકામા સંહાર વિરૂદ્ધ સખ્ત ટીકા કરતાં ડૉક્ટર રૉબીનસન એમ. ડી. કહે છે કે:—

The medical man would have you to discontinue the use of milk, nor even to give your butter milk to hogs for fear of propagating tuberculosis to man and to the man's hogs. Poor unfortunate cow ! after nursing this ignorant animate man into unmerciful maturity, after all the long nights while this brawling brat received the warm white fluid-nature's sweet restorer which never failed to send this ingrate to the happy dream land, now the ungrafted rascal wants to slaughter his mother, shame on you, ignorant, unthankful calf, you would murder your mother for mammon.

હાલના ડૉક્ટરો તો તમને દુધ ખાતા બંધ કરાવવાનું ઇચ્છે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ મનુષ્યોએ પાણેલાં કુકરોને પણ તેવું દુધ પાવાની મનાઈ કરે છે કે રખેને કુકરોને પણ દુધ પાવાથી ક્ષયરોગ થઈ આવે ! ગરીબ બિચારી ગાય ! આવા મૂખ, પશુ વૃત્તિવાળા, નિમકહરામ અને નિર્દય મનુષ્યોને વર્ષોનાં વર્ષોસુધી દુધ પાઈને તેં મોટાં કર્યાં, આ કંઠાસીયા પુત્રોને તું સ્વેત ઉષ્ણ અમૃતનું (દુધનું) પાન કરાવતી, કે જે કુહરતી સુધારસ તે લુચ્યાઓને હમેશાં સુખ-મય કલ્પના સૃષ્ટિમાં મોકલી દીધા વિના રહેતો નહિ. આવા અસંખ્ય ઉપકાર જેના ઉપર તેં કર્યાં છે, તેજ નિમકહરામ લુચ્યાઓ પોતાની આવી પવિત્ર માતાને વંધ કરવા તૈયાર થયા છે.

ધિકાર છે તમને, આ નિમકહરામ બેવકુફ બસ્યાઓ ! ધતના લો-
ભની ખાતર દુનિયાને આડુંઅવળું સમજવી તમેજ તમારી માતા-
ની ગર્દન કાપવા તૈયાર થયા છો !

આ ઉપરથી તારી ખાત્રી થઇજ હશે કે આજકાલના ડૉક્ટર
સાહેબો જણાવે છે તેમ ક્ષયતું કિંવા કોઈપણ ખીજું દરદ જંતુ
ઓથી થતુંજ નથી, પરંતુ સમર્થ નિદાનકાર મહર્ષિ માધવાચાર્ય
કહે છે તેમ

सर्वेषामेवरोगाणां निदानं कुपिता मळाः

तत्पकोपस्य तु प्रोक्तं विविधाहित सेवनम् ॥

સર્વે રોગોનું મૂળ કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ એટલે
વિજાતિય દ્રવ્યજ છે, અને આ દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના કુદરત વિરુદ્ધ-
ના અહાર વિહારના સેવનથીજ પ્રકોપને પામે છે.

જ્યારે આમ છે ત્યારે હવે કોણ કહી શકે એમ છે કે દુધને
ઉકાળ્યા સિવાય ઉપયોગમાં લેવું નહિ જોઇએ ? વળી તાજુ કાચું
દુધ જ્યારે દેહમાં પુષ્કળ જીવન તત્વને ભરે છે, ત્યારે ઉકાળીને
કિંવા ખીજ કોઈપણ રીતે તેને જંતુહીન કરી નાંખવાથી તૈમાંથી
પ્રાણતત્વ નાશ પામવાથી, નહિ પચે એવું અને અનેક રોગોને
ઉત્પન્ન કરનાર થઇ જાય છે. તેથી તેવા દુધવડે ઉછેરવામાં આ-
વતાં બાળકો ઠીંગણાં, બેડોળ અને વારેઘડીએ ખિમારી ભોગવનારાં
થાય છે. અને ઘણાંખરાં તો સ્વધામ પણ પહોચી જાય છે. અને
તેટલા માટે દુધને કદીપણ ઉકાળવું જોઇએ નહિ.

આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં જોએ માત્ર ફળો ઉપરજ રહેવાને

અશક્ત હોય, તેઓએ થોડાં ધણાં પણ સુકાં તથા લીલાં ફળો, દુધ, માખણ, રોટલી, અને કેટલીએક શાકભાજી એ ચીજો ખાવાને વાધો નથી. અને જ્યારે એકલાં ફળો ઉપર જીવનગાળી શકાય છે, ત્યારે પછી આટલી બધી ચીજો ખાઈ આનંદ અને આરોગ્યતાભર્યાં જીવન ગુજારવું એ બીલકુલ મુશ્કેલ નથી. ધણા દિવસ સુધી તીખું, અને તમતમું ખાધેલું હોવાથી કદાચ શરૂઆતમાં આ ખોરાક પ્રિય ન લાગે તોપણ તેને પ્રીતિથી વળગી રહેવાથી થોડાજ દિવસોમાં રૂચિર થઈ પડશે.

જે ફળો ખાવામાં આવે તે પૂર્ણ રીતે પાકેલાં નહિ, પરંતુ અર્ધપકવ હોવાં જોઈએ. વળી તેમાં જે કુદરતી મીઠાશ્વ છે, તેમાં ફેરફાર કરવા સાકર, મીઠું અગર એવો બીજો કંઈ પણ મસાલો ઉમેરવો નહિ. કેમકે એમ કરવું એ હોજરીને અત્યંત નુકશાનકારક છે. મીઠાઈ તરીકે ખજૂરનો ઉપયોગ કરી શકાય. તેમજ રોટલી સાથે મધ ખાઈ શકાય.

જે ખાવું તે ધીમેથી ખાવું, અને સારી પેઠે ચાવીને ખાવું. કેમકે થુંક સાથે સારી પેઠે મેળવાએલો ખોરાક હોજરી સહેલાઈથી પચાવી શકે છે.

બીજા ખોરાક કરતાં ફળો સહેલાઈથી પચી જાય છે, જેથી પાચનક્રિયા સુધરે છે, મગજ ઠંડું રહે છે, અંતઃકરણ પવિત્ર થાય છે, આનંદ અને બુદ્ધિ વધે છે, શરીર ગરમ રહે છે, વિગ્નતિમ્બ દ્રવ્યોનો સંચય થતો અટકે છે, તેમજ પ્રથમનો સંચય હોય તો તે દુર થાય છે, જેથી નવું બળ અને જીવનપ્રાપ્ત થાય છે.

વત્સ ! જીવનભાષાર યથા યોગ્ય રીતે ચાલવાને આ સિવાય
 બીજીપણ અનેક બાબતો જાણવી આવશ્યકીય છે, પરંતુ એકદમ
 ઘણી વાતો કહેવાથી હું ધારું છું કે તારા ઉપર એકે પણ ઉપદે-
 શની અસર થશે નહિ. જેથી બાકી રહેલી બાબતોમાંથી માત્ર
 અત્યંત આવશ્યકીય બાબતો વિષે હાલમાં ઇશારોજ કરી હું પ્રયાણ
 કરીશ. અને જે મારા આ ઉપદેશથી અવનિએ યત્કિંચિત પણ લા-
 બ લેવાળ્યો છે એવું સિદ્ધ થશે તો ભવિષ્યમાં વળી એનાથી પણ
 અત્યંત ગુણ રહસ્યનો બોધ કરીશ.
 મહર્ષિ ચરક કહે છે કે:—

આહારસ્યપરંધામવીર્યતદ્રક્ષ્યમાત્મનઃ ॥

ક્ષયેહ્યસ્યબહૂન્દોષાનુમરણંવાનિચ્છતિઃ ॥

જે ખોરાક ખાવામાં આવે છે તેનું ઉવટનું પરીણામ વીર્ય
 છે. અને તેથી તેની રક્ષા કરવી જોઈએ. કેમકે તેનો ક્ષય થવાથી
 અનેક દોષો ઊત્પન્ન થાય છે. અને આખરે મરણ નિપજે છે.

વૈદનાથ કહે છે કે:—મલાધારે બલંચૈવ વીર્યાધારેચજીવનં ॥
 મળની શુદ્ધતા ઉપર બળનો આધાર છે, અને વીર્યના આધારે
 જીવન છે.

સુશ્રુત કહે છે કે:—સોળ વર્ષની ઊંમર યથા પહેલાં સ્ત્રીનું
 રજ પડવ થતું નથી. જેથી સોળવર્ષ પુરાં થયા વિનાની સ્ત્રીને
 વિષે પચીસ વર્ષની ઊંમરે પહેલ્યા સિવાયનો પુરુષ જે ગર્ભાધાન
 કરે તો જે ગર્ભ ઊત્પન્ન થાય તે કુખમાંજ નાશ પામે છે. અગર
 જે કદી જન્મે તો જીવતો નથી. અને જીવે તો દુર્બળ રહે છે.

અંદાજ ઉપનિષદમાં જણાવેલું છે કે:—જેમ માતા, પિતા અને આચાર્ય તમારી પ્રથમ વયમાં વિદ્યા ભણાવવાને કાળજી ધરાવે છે, તેવીજ રીતે યુવાન અવસ્થામાં આવ્યા પછી અખંડિત બ્રહ્મચર્ય સાચવવાનું તમારી જાતે લક્ષ રાખો. અને અડતાલીશ વર્ષ સુધી અખંડિત બ્રહ્મચર્ય પાળી ચારસો વર્ષનું આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરો.

યોગ શાસ્ત્ર કહે છે કે:—શરીર, મન, તેમજ જીવનની જેને ઊત્કૃષ્ટ ખીલવણી કરવી હોય તેઓએ “ બ્રહ્મચરતા ” થવાની એટલે વિવચ સુખમાં, વીર્યનો નાશ કરવાને બદલે તેને ઉચ્ચગતિ આપી જાળવી રાખવાની ક્રિયા કરી જોઈએ.

ઈંગ્લાંડની રાયલ કોલેજ ઓફ સર્જન્સનો ડોક્ટર આર્થર ફીચ કહે છે કે:—વૈદ્યકશાસ્ત્રની છેલ્લામાં છેલ્લી ઉપયોગી શોધ એ છે કે સ્ત્રી પુરુષોની અંદરનાં પ્રજોત્પાદક અવયવોમાં એક એવા પ્રકારનું સત્વ પેદા થાય છે કે જે લોહીમાં ભળી શરીરના વિવિધ ભાગોમાં જઈ તે તે ભાગો ઉપર બહુ સખળ અસર કરીને તેમની બહુજન વૃદ્ધિ કરે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય માત્ર વિષય સુખની ખાતરજ આવા અત્યંત કિંમતી સત્વનો સ્ત્રી પુરુષો નાશ કરે છે ત્યારે તેમના શરીરનાં દરેક અવયવોને પુરતી પુષ્ટિ મળતી નથી, અને તેથી તેઓ અકાળે નિર્બળ અને રોગી બની જાય છે.

આ બધા ઉપરથી સમજવામાં આવ્યુંજ હશે કે તનદુરસ્ત, બળવાન અને દીર્ઘાયુષી બનવામાં વીર્ય રક્ષણની કેટલી બધી જરૂર છે. અને તેથી માત્ર પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાયના અન્ય કાષ્ટપણ

વખતે વિષય ભોગ કરવો જોઈએ નહિ. આ નિયમનું યથાવિધિ પાલન હજી સુધી કુદરતી ધર્મ પ્રમાણે અનુસરનારાં ગાય, ભેંસ, ઘેડાં, ગધેડાં વિગેરે પશુઓ કર્યાંજ જાય છે. અર્થાત માત્ર ગર્ભાધાનના સમય સિવાય તેમનાં નર માદા એક બીજા સાથે મળતાં નથી. તેમજ એક વખત વિષય ભોગ કરવાથી ગર્ભાધાન થયું કે પછી પણ એક બીજાનો છાંયડો પણ લેતાં નથી પરંતુ જેમનાં મનુષ્ય જાતિએ તો કુદરતના બીજા કાષ્ટપણુ નિયમ કરતાં આ નિયમનો વિશેષ ભંગ કર્યો છે. અને તીખો, તમતમતો ખોરાક, આળસુ જીંદગી, શૃંગારમય પુસ્તકોનું વાંચન, શૃંગારી નાટકોનું અવલોકન, હલકો જાતની વાતો અને કદા મશ્કરીમાં રસપૂર્વક ભાગ લેવો, નઠારી સોખત વિગેરે સાધનો વડે વિષય વાસનાને જશ્કરી વોર્થની એવી પાયમાલી કરી નાંખી છે કે આજકાલ ભાગ્યેજ સેંકડે દશ મનુષ્યો પણ તન, મન, બળ, બુદ્ધિ, સ્મૃતિ વિગેરેની નબળાઇની ક્યાંદથી મુક્ત હશે. આ વિષય ઉપર જોઈએ તેટલું વિવેચન કરવાનો હાલ સમય નથી. જેથી માત્ર એટલુંજ ખોલીને બસ કરીશ કે The greatest enemy to the health of man, is woman; the worst enemy to the health of woman, is man

પુરૂષની તન દુસ્તીનો મોટામાં મોટો શત્રુ સ્ત્રી છે, અને સ્ત્રીની તન દુસ્તીનો કદામાં કદો દુશ્મન પુરૂષ છે. અને એ દુશ્મનતા ઊત્પન્ન થવાનું ખરું કારણ પ્રજેત્પતિના સમય સિવાયના વખતમાં પણ વિષય સુખ ભોગવવાની રાખવામાં આવેલી લાલસા છે.

વળી આજકાલ તમારામાં ચાલતી એક બારેમાં બારે બાય-

કર ભુલ વેકસીનેશન એટલે બળાઆ ટાંકવાની છે. એમ કરવાથી બળાઆ ઓછા નિકળે એ વાત કદાચ ખરી માનીએ, પરંતુ શરીરમાંથી જેમ બીજાં દરદોના સ્વરૂપે વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય બહાર પુટી નિકળે છે, તેવીજ રીતે શિતળાના સ્વરૂપે પણ વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય બહાર પુટી નિકળે છે. અને તેથી તેને એમ રસી મૂકી બહાર પુટી નિકળતું અટકાવવાથી તે દ્રવ્ય અંદરજ રહી વળી અનેક જીવ દરદોને જન્મ આપે છે.

એ સિવાય વળી જે રસી મૂકવામાં આવે છે, તે જાતે પણ અનેક દરદોને પેદા કરે છે. આજકાલ ક્ષય, કંઠમાળ, લકવો, વાધ, જ્ઞાન તંતુઓનાં વિધવિધ દરદો વિગેરેનું પ્રમાણ વધી પડવાવાનાં અનેક કારણોમાં આવી ઝેરી, ગંદી રસીઓ પણ એક મૂખ્ય કારણ છે, એવો અનુભવ જર્મની, અમેરિકા તથા ઈંગ્લેન્ડના અસંખ્ય વિદ્વાન ડોક્ટરોને થયો છે, અને તેથી તેઓ પોતાનાં બાળકોના શરીરમાં રસી દાખલ કરવા દેવી, તેના કરતાં રસી મુકવાનો કાયદો રદ કરાવવાને કેદમાં જવું પડે તો તે વાતપણ વધારે પસંદ કરે છે. અને તેથી રસીથી થતું નુકશાન લોકોને તેમજ સરકારને સમજાવવાને મોટી મોટી સભાઓ સ્થાપન કરી અચાગ શ્રમ અને લાખો રૂપિયાનું ખર્ચ કરે છે. આ બધાનું પરીણામ એ આવું છે કે 'શિતળાની રસીથી માણસ જાતને જીવંત જીવંત દરદો થઈ તેનાવડે અસંખ્ય અકાળ મરણો થાય છે, પરંતુ શિતળાનું દરદ તો તે રસીથી અટકતું નથી એવી ખાત્રી થવાથી ઈંગ્લેન્ડની સરકારે બળાઆ ટાંકાવવાનો ફરજિયાત કાયદો રદ કર્યો છે, અને તેથી લાખો ઈંગ્રેજો પોતાનાં બાળકોને રસી મુકાવતા નથી. આજકાલ

લગલગ ત્રીશથી ચાળીશ લાખ જેટલાં બાળકો ઇંગ્લાંડમાં શીતળાની રસી મુકાવ્યા સિવાયનાં છે.

સૃષ્ટિની શરૂઆતનાં મનુષ્યો આજે તમે જેમ કરો છો, તેવે કાષ્ઠપણુ જાતનો શારીરિક કિંવા માનસિક શ્રમ કરતાં નહોતાં. પરંતુ તેઓના ઉચ્ચ આત્મિક જીવનમાં, તેમજ ધર્મ અને એક બીજા પ્રત્યેના પવિત્ર પ્રેમમાં અહોનિશ મગ્ન રહેતાં હતાં, જેથી તેઓની જીંદગી તેના સત્ય સ્વરૂપમાં એટલે કેવળ આનંદ અને સુખ, શાન્તિથી ભરપુર માલમ પડતી હતી.

પરંતુ હાલમાં તમેએ કુદરતના વિરૂદ્ધ વર્તન ચલાવીને તે બધું ખોયું છે. અને તેથી તમારાં હાલનાં શાસ્ત્રો, હાલના વિચારો, હાલનાં પરાક્રમો, હાલના શોધો એ બધાં મળીને પણ તે આનંદ, તે સુખ, તે શાન્તિનું લેશ માત્ર પણ જ્ઞાન કરાવવાને સામર્થ્યવાન નથી. કારણ તે બધાં અકુદરતી હોવાથી તેઓનું પરીણામ કેવળ કંટાળા, નિરાશા અને તૃણાના સ્વરૂપમાંજ આવે છે. જો મનુષ્યો કુદરતનેજ વળગી રહ્યા હોત અને મિથ્યા સુખના માટે તેઓમાં વધેલી તૃણાઓ પુર્ણ કરનારી પદ્ધતિઓવાળાં શાસ્ત્રો બાંધી બીજાઓને તેની કેળવણી આપવાનું ડહાપણુ ન કર્યું હોત તો આજે તેઓ જેમ માનસિક તેમજ આત્મિક અજ્ઞાનના અંધકારમાં ડુબી પડી કરતાં પણ અધિક અંધમતાને પ્રાપ્ત થયાં છે તેવી સ્થિતિએ ન પહોંચ્યાં હોત. સ્વર્ગમાંથી સ્થાન બ્રહ્મ થયા પછી મનુષ્યોએ કુદરત તરફ એ દરકારી બતાવી પોતાના આત્મબળે પુનઃસ્વર્ગીય સુખ પ્રાપ્ત કરવાને માટે શારીરિક તેમજ માનસિક મહેનત શરૂ કરી, જેના પરીણામમાં અનેક શાસ્ત્રો રચવામાં આવ્યાં છે, અનેક

ધર્મો સ્થાપવામાં આવ્યો છે, અનેક ઉદ્યોગ કળાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે. દારૂ, સોડા, લેમનેડ, ચાહા, ફાફી, ખીસ્કુટ, શીરો, પુરી, બજીયાં, ચીરટ, સીગરેટ વિગેરે વિધ વિધ દેહેજતદાર અનેક ખાન, પાન તૈયાર છે. લાડી, વાડી, ગાડી, ઘોડા વિગેરે મોજ શોખનાં સાધનોની પણ કંઈ ન્યુનતા નથી. નરખા, તખલા, સારંગી સતાર વિગેરે સાધનો સાથે ગાન તાનમાં શુભતાન બનાવી ઘડીબર સ્વર્ગીય સુખતું બાન કરાવે એવી નાયકાઓપણ નિઃશંક અનેક છે. ટેલીગ્રાફ, ફોનોગ્રાફ, ફોટોગ્રાફ, આમોફોન, ટેલીફોન, ઇપ્લીન, ફેપલીન વિગેરેતું તો સ્મરણ કરાવવાની પણ હવે કંઈ જરૂર રહી નથી. સરસ્વતીની મતિ, સ્ટીમની ગતિ, વિદ્યુતની શક્તિ અને પ્રકાશની ભક્તિ એ બધાં પણ વશ કરવામાં આવ્યાં છે. તેમજ કદીપણ કોઈ સ્થળે સ્થિર નહિ રહેનારી વિશ્વની મહારાણી રમાને (લક્ષ્મીને) પોતાની અચળ પ્રિયતમા બનાવી લેવાના પ્રયત્નમાં પણ કોઈની પાછી પાની નથી. પરંતુ વાસ્તવિક રીતે જોતાં આ બધાં સાધનો વડે મળતો આનંદ, મળતું સુખ, મળતી શાન્તિ એ બધાં ખરો આનંદ, ખરું સુખ કિંવા ખરી શાન્તિ નથી, પરંતુ અસહ્ય વેદનાઓજ છે. કારણ તે બધાં કુદરતી પવિત્રતા, નિર્ભયતા કિંવા નિર્મળતાથી મળેલાં નથી, પરંતુ અનેક પ્રકારના ત્રાસો, ભોગો અને તુષણાઓ સહન કરીને મેળવેલાં છે. જ્યોત્સના તેઓ અસ્પર્શમાં અનેક પ્રકારનો કલેશ, કંકાસ, ત્રાસ, ધબ્બાં, અભિમાન, ભય, ચિંતા વિગેરે ઉત્પન્ન કરવાવાળાં છે. અનેક દુઃખો, અને અનેક દરદોનાં બોજ ઉત્પન્ન કરવા વાળાં છે. કારણ સુખ અને શાન્તિ મેળવવાનો કુદરતી સત્ય પંથ હોડીને, વિચાર શક્તિની

કૃત્રિમતાથી મેળવેલી મોજ મળ્યો હમેંશાં સ્થિર નહોતાં એકાદ તોફાન જેવી ક્ષણિકજ હોય છે, અને એથી તેઓની પાછળ હમેંશાં અસંતોષ, અશાન્તિ અને દુઃખ તેમજ દરદોજ આવે છે. અને તેથી આજકાલ તમે જે શારીરિક શ્રમે વેઠો છો, જે ઉઘોગોની ધમાલ મચાવો છો, તે બધાના પરીણામમાં જે સુખ, શાન્તિ પ્રાપ્ત થવાં જોઈએ તેના બદલામાં દરેક વ્યક્તિત્વું જીવન કેવળ ઉત્તેજ, પ્રેમહીન, નિરસ, અશાન્ત, અસંતોષી અને કંટાળા યુક્તજ માલમ પડે છે.

અરે ! આતો સમસ્ત વિશ્વના આજકાલના જીવનની સામાન્ય વાત થઈ. હવે આપણે તમારું દરેક વ્યક્તિત્વું ગૃહ જીવન તપાસીએ.

કુટુંબ એ એક એવું ન્હાનામાં ન્હાનું મંડળ છે કે જેમાં એક બીજા સાથે સખંધ ધરાવનારાં મનુષ્યો હમેંશાં જોડાએલાંજ રહે છે. લગ્ન એ એક એવું બંધન છે, એવી બેડી છે, એવી સાંકળ છે, એવો દસ્તાવેજ છે કે જે આખા કુટુંબને હમેંશાં ભેગું રાખી શકે છે. પરંતુ આ બંધન શું હમેંશાં સહીસલામત હોય છે ? વળી લગ્ન વિધિએ જોડાવાને માટે કુદરતી રીતેજ જેવી પ્રેમ ચાંદ પડવી જોઈએ, તેવી નિખાલસ દીલની પ્રેમગાંઠ આજકાલ શું લગ્ન થતા પહેલાં, પડી શકે છે ? હું ધારું છું કે તેમ ભાગ્યેજ બની શકે છે. પરંતુ જે સ્ત્રી પુરૂષો આજકાલ લગ્નના નામે એક બીજા સાથે જોડાય છે. તેનું ખરું કારણ તો અજ્ઞાન, પરાધીનતા, ચાલતો આવતો વ્યવહાર, ગાડરીઓ પ્રવાહ, જ્ઞાતિ બંધન, લોકલગ્ન, વિષય વાસના, ધન, કુળ કિંવા કાર્તિનો લોભ વિગેરે પૈકી એકાદ હોય છે. અને તેથી આજકાલ જે સંકટો જોડાં દરરોજ એક બીજા સાથે જોડાય

છે તેઓ પૈકી અરસ્પરસ પ્રત્યે ખરો કુદરતી પ્રેમ ઉત્પન્ન થવાથી જોડાએલું જોડુંતો વીરલુંજ હોય છે. અને તેથી તેઓના લગ્ન-સ્થવ વખતે તેઓના અંતઃકરણમાં જે પ્રેમ, જે આનંદ, જે આશાઓ જોવામાં આવી હોય છે, તે લગ્ન વિધિપુરી થયા પછી એક બીજાના સંબંધમાં આવતાં અરસ્પરસના વિપરીત ગુણોને લેધને તરત ધુળમાંજ રમી જાય છે.

આ રીતે લગ્નનું બાહ્ય સ્વરૂપ કે જે અત્યંત રમણિય જોવામાં આવેલું હોય છે, તેનું આંતરિક સ્વરૂપ જ્યારે વિપરીત આવે છે, ત્યારે તેમની એક બીજા સાથેના બંધનની ગાંઠ ઢીલી પડે છે. જે પ્રેમ દીન પ્રતિદીન વૃદ્ધિ પામવો જોઈએ તે ક્રોધના સ્વરૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે, એક બીજા પ્રત્યે અવિશ્વાસની દૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે. અરસ્પરસ મન ઊંચાં રહે છે, અને છેવટે છીનાણું જન્મ પામે છે. અને તેથી લગ્ન વિધિ કે જે એક એવો સંસ્કાર છે કે જેના વડે જોડાતાં દરેક સ્ત્રી, પુરૂષોનો માત્ર દેહજ નહિ, પરંતુ તન, મન, અને પ્રાણ એ બધાં એક બીજા સાથે જોડાવાંજ જોઈએ તેના બદલે અરસ્પરસ માત્ર તનનોજ સંબંધ રહી મન અને પ્રાણ અલગજ રહે છે. અને જ્યારે એમજ અને છે ત્યારે એવા જોડાનો સંસાર કેવો સુખમય નિવડે તેનો તુંજ વિચાર કરી લે !

પરંતુ જ્યારે મનુષ્યો કુદરતના રસ્તે ચાલશે, અને કોઈ પણ જાતના સ્વાર્થ સિવાય કોઈપણ જાતની કીર્તિ, કુળ, દરજ્જો કિંવા બંધનના લોભ સિવાય, કોઈપણ જાતના બંધન, બ્યવહાર, કિંવા દલાલી સિવાય માત્ર એક બીજા પ્રત્યે ઉત્પન્ન થયેલા કુદરતી શુદ્ધ પ્રેમથીજ આકર્ષાઈને અરસ્પરસ જોડાશે, ત્યારે સત્ય સુખની કંઈ

પણ ખામી રહેશેજ નહિ. શુદ્ધ પ્રેમ લાકડેમાંકડું વળગાડી દેવાથી કદી બધાતોજ નથી. કિંવા બહારના રૂપ, રંગ કે ઠાઠમાઠમાં પણ સમાએલો નથી. પરંતુ એક ખીજની પ્રકૃતિ અરસપરસ મળતી આવે તો કુદરતી રીતેજ પેંદા થાય છે. અને તેથી એવો પ્રેમ જ્યાં સુધી પ્રગટ થયો નથી, ત્યાં સુધી ગમે તેટલા ઠાઠમાઠથી, ગમે તેવા રાગરંગથી, ગમે તેવા આનંદ ઉત્સવથી, ગમે તેવા અર્થખુંટણથી લભવિધિ ઉજવી, ગમે તેમ જોડી દીધેલાં જોડાઓને કંઈપણ સુખ ઉત્પન્ન થતું નથી; પરંતુ બહારના શત્રુની ગરજ ધરમાંજ સરે છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે લગ્નવિધિથી જોડાવાને માટે કોઈ પણ જાતનો સ્વાર્થ, કોઈપણ જાતનું બંધન, કોઈ પણ જાતની લાલચ હોવી જોઈએજ નહિ.

જ્યારે મનુષ્યો ફરીથી કુદરતી જીવન તરફ દોરાશે, જ્યારે તેઓના અંતઃકરણમાં એક ખીજન પ્રત્યેનો શુદ્ધ કુદરતી પ્રેમ વિજય પામશે, જ્યારે સર્વે પ્રાણીમાત્ર પ્રત્યે પ્રેમની દૃષ્ટિથી જોશે, જ્યારે ખીજના ભોગે પોતે સુખી થવાની મિથ્યા તૃણાઓનો ત્યાગ કરશે, ત્યારેજ પીતા અને પુત્ર, પતિ અને પત્નિ, કુટુંબ અને દેશ એ દરેક ખરેખરાં સુખી થશે. ત્યારેજ સૃષ્ટિ સ્વર્ગની શોભા ધારણ કરશે, ત્યારેજ સઘળા આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓ નાશ પામશે. ત્યારેજ શુદ્ધ આનંદ અને શુદ્ધ પ્રેમસ્થાન લેશે. ત્યારેજ સ્ત્રી અને પુરુષ, પીતા અને પુત્ર, સ્વામિ અને સેવક એક ખીજ પ્રત્યેના ધર્મો સમજતાં થશે. અને ત્યારેજ કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર, ઇર્ષ્યા, તૃણા વિગેરેનું નામ નિશાન પણ સૃષ્ટિમાં રહેશે નહિ.

મનુષ્યો કે જેઓ ઈશ્વરની મૂળ ઈચ્છા પ્રમાણે વિશ્વનાં સમસ્ત

પ્રાણીઓ પ્રત્યે પ્રેમથી વતી પ્રાણીમાત્રનું હિત કરવાને માટે સર-
જવામાં આવ્યા છે. તેઓને સરજવાનો કુદરતનો મુળ હેતુ સચવાઈ
રહે એટલા માટે તેઓની ઉત્પત્તિ વખતે ઇશ્વર તરફથી ઉપદેશ
કરવામાં આવ્યો હતો કે:—

Thou shalt love the Lord thy God with
all thy heart and with all thy soul and with
all thy mind. Thou shalt love the neighbor
as thy self.

તું તારા માલિક ઇશ્વરને તારા તમામ તન, મન અને જીવ-
નથી ચાહાજે. અને વળી તારા પાડોશીઓને અર્થાત્ તારા સંસ-
ર્ગમાં આવતા દરેક પ્રાણીઓને પણ તારા દેહની માફક ચાહાજે.

ઇશ્વરનો આ ઉપદેશ યથાસ્થિત રીતે સચવાઈ રહે એટલા
માટે આજે પણ દરેક મનુષ્ય કેવળ પ્રેમની પ્રતિમા સ્વરૂપજ હોવું
જોઈએ. કોઈના પ્રત્યે લેશ માત્ર પણ રાગ, દ્વેષ, પ્રપંચ, પાપાંડ,
ભય, ત્રાસ વિગેરે હોવાં જોઈએ નહિ. પરંતુ અકસોસ ! કે મનુષ્ય
જાતિને સુધારવાને માટે શિક્ષણશાસ્ત્રના નામે લખવામાં આવેલાં
અસંખ્ય પુસ્તકો, અસંખ્ય ભાષણો, અસંખ્ય કૌલેજો, અસંખ્ય
શિક્ષકો કે જેઓ મનુષ્યજાતિને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે,
તેઓ બધાં મળીને પણ પોતાના શિષ્યો ઉપર આ ઉપદેશની
અસરની જોઈએ તેવી સફળતા કરી શકતાં નથી. પરંતુ તેઓની
મારફતે કેળવાતો એકાદ છોકરો કે જે હજી તો મહા મુશીબતે
એટ્રીકની પરીક્ષામાં પાસ થવાનો અભ્યાસ કરતો હોય છે, છતાં

તેના સોખતીઓ કે જેઓ તેના કરતાં નીચલા ધોરણમાં અભ્યાસ કરતા હોય છે તેઓના પ્રત્યે મગરૂખીની દૃષ્ટિથી જુઓ છે; અને તરતજ તેઓનો ત્યાગ કરે છે. કેમકે તેઓની સોખત કરવાથી જાણે તેને હીણુપત લાગશે એમ તે સમજે છે. તેની મગરૂખી કંઈ આટલેથીજ અટકતી નથી, પરંતુ જેમ જેમ તે આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ વધારે દુઃખદ, વધારે તુરંગી, વધારે મગરૂર અને વધારે અપંગી થતો જાય છે.

આ રીતે આજકાલના યુવાનો જો કે ફળવાએલા હોવાને કારણે ધરાવે છે. શેકહેન્ડ કેવી રીતે કરવી, નેકટાર્ષ કેવી રીતે બાંધવી, મીટીંગમાં કેવી રીતે બેસવું, પોઝીશન કેવી રીતે જાળવવું વિગેરે સઘળી બહારની રીતભાતો શીખે છે, પરંતુ તેઓનાં અંતઃકરણો, તેઓનો સ્વભાવ તો તદ્દન ખીન ફળવાએલોજ રહે છે. અને તેથી તેઓનો આત્મા, તેઓનું અંતઃકરણ ઉદાર થવાને બદલે સાંકડું થઈ મલિન વૃત્તિને ધારણ કરે છે. જો કે તેઓ ફળવણીના પ્રતાપે જમાનાને અનુસરીને જમાદાર સાહેબ, ડેફદાર સાહેબ, ફોજદાર સાહેબ, થાણુદાર સાહેબ, મામલતદાર સાહેબ, ડોક્ટર સાહેબ, પ્રોફેસર સાહેબ, બેરીસ્ટર સાહેબ, કિંવા સોફીસીટર સાહેબ બને છે, છતાં તેઓ પૈકી ધણાખરાઓમાં વગર ફળવાએલા અનાદી મનુષ્ય કરતાં તેઓના અંતઃકરણમાં કંઈ ફરક દેખાતો નથી. પરંતુ અભણ મનુષ્ય કે જે થોડો ધણો પણ જ્યારે ઇશ્વરથી અધર્મથી ડરે છે, ત્યારે આવા ફળવાએલા મનુષ્યો તો ઇશ્વરને પણ દુર મુકી આવી ગમે તે રીતે માત્ર પૈસા પ્રાપ્ત કરવામાંજ મશગુલ રહે છે.

અને એવી રીતે “વરમરો, કન્યા મરો, પરંતુ ગૌરનું તરલાણું બઢો” એ માર્ગ ગ્રહણ કરવામાં બીજાઓને શું કષ્ટ થાય છે તેનો ચત્કિચિત પણ ખ્યાલ કરતા નથી.

ફળવણી આપવાનો મૂખ્ય હેતુ બાળકોને ખરા સુખનો માર્ગ હાથ આવે એવો હોવો જોઈએ. પરંતુ આજકાલ જે ફળવણી આપવામાં આવે છે, તે ખરા સુખનો લેશ માત્ર પણ બોધ ન કરતાં ઉલટો તેઓના માનસિક સંતાપોનો એક રસ્તો છે, તનદુરસ્તીની પાયમાલી અને એક બીજા પ્રત્યેના બ્રાતૃભાવની તંગીનો મજબુત પાયો છે. છતાં તેનું ફળ જો કંઈ હોય તો તે માત્ર એટલુંજ છે કે તન, મનની દુર્દશાના ભોગે ઉચ્ચો હોદ્દો અને ભારે પગાર પ્રાપ્ત કરવો એજ છે. પરંતુ જે કુદરતી રીતે જીવન ગાળવામાં આવે તો મીથ્યા સુખની તૃણાઓ ઉત્પન્ન થતીજ નથી, જેથી ભારે પગારની કંઈ પણ જરૂર નથી. તેમજ એક બીજા પ્રત્યે બ્રાતૃભાવ રાખવામાં આવે તો પાખંડ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ મદ, મત્સર, પ્રપંચ, પાખંડ વિગેરેનો નાશ થવાથી કોઈ પણ જાતનાં-દુઃખો, દરદો, કષ્ટો, વિપત્તિઓ કિંવા અપરાધો ઉત્પન્ન થતા નથી, જેથી એક બીજાને શાસન દેષ નિયમમાં રાખવા ઉચ્ચ હોદ્દાની પણ આવસ્યકતા નથી. અને તેટલા માટે બાળકોને આજ કાલ જે ફળવણી આપવામાં આવે છે તેના બદલે પ્રભુ પ્રેમ તેમજ દરેક પ્રાણી પ્રત્યે પ્રેમભરી દૃષ્ટિ, પ્રેમ ભર્યું વર્તન ચલાવવાનીજ ફળવણી આપવી જોઈએ. કેમકે એકલા પ્રેમમાં જેટલું જગતનું બહું કરવાની શક્તિ છે તેટલી બીજા કોઈ પણ શિક્ષણમાં, બીજા કોઈ પણ જ્ઞાનમાં નથી. અનુભવી મહાત્માઓ પણ કહે છે કે:—

“ Knowledge puffeth man but charity edifieth.”
 મનુષ્યને જ્ઞાન તો ફુલજીવ બનાવે છે. પરંતુ પ્રીતિભાવ, દયા, પરા-
 પકાર ઉન્નતિએ પહોંચાડે છે.

અને તેથી દરેક મનુષ્યે ઇશ્વરને ચહાતાં તેમજ તેઓના
 સખધર્મા આવતાં દરેક પ્રાણીઓ પ્રત્યે મિત્રભાવથી વર્તતાં અને
 તેઓનું શ્રેય કરવાની ઇચ્છાવાળા થતાં શીખવું જોઈએ.

માત્ર આ રસ્તોજ ખરા ધર્મનો અને ખરી ફળવણીનો છે.
 એ રસ્તેજ સદ્ગુણ સ્થપાય છે, માનસિક તેમજ આત્મિક ઉન્નતિના
 માટે કુદરતે ફરમાવેલી આજ્ઞાનું પરીપાલન થાય છે, સ્વર્ગીય સુખની
 પુનઃપ્રાપ્તિ થાય છે, અને અંતે કુદરતની હજુરમાં આનંદ, આનંદ
 અને ફેવળ પરમાનંદ ભોગવાય છે.

પરંતુ અફસોસ! કે આજકાલ કુટુંબ પ્રેમ, દેશપ્રેમ, વિશ્વપ્રેમ
 તેમજ પ્રભુ પ્રેમની લાગણી દીન પ્રતિ દીન ઘટતીજ જાય છે.
 કારણ મનુષ્ય જીવન ગાળવાને માટે જે સાધનો જોઈએ તે કરતાં
 આજકાલનો સુધારો, આજકાલની ફળવણી, આજકાલનો જમાનો
 વધારે જરૂરીઆત બતાવે છે. અને તેવાં સાધનો પ્રાપ્ત કરવાને
 યુક્ત ધન ઉપાર્જિત કરવાની જરૂર પડે છે, તેથી વધારે અને
 વધારે વિદ્યાકળાઓનું શિક્ષણ લેવાની ફરજ પડે છે, એટલુંજ
 નહિ પરંતુ બાળકો તે નિદોષ બાળકો કે જેમણે હજુ તો પોતાનું
 શિક્ષણ પણ પૂરું કર્યું નથી હોતું, સંસાર એ શું ચીજ છે. તેનું
 જેને બાનપણ થયું નથી હોતું તેઓને અપકવ હિમરેજ ધર છોડ-
 વાની જરૂર પડે છે. માતા, પિતા, કુટુંબ, કબીલાના પ્રેમાળ અંતઃ

કરણુમાંથી તેઓને વિયોગ થાય છે, અને છેક સમુદ્રની પેલીપાર તેઓ જાય છે. ધનની ખાતર ત્યાં તેઓને નીતિ તેમજ અનીતિનો માર્ગ પણ ગ્રહણ કરવો પડે છે, જેથી વિશ્વપ્રેમ કિંવા પ્રભુ પ્રેમનું અધન પણ શિથિલ થાય છે, તેમજ દેશ સેવા પણ થઈ શકતી નથી.

કુદરતે અમુક અમુક મનુષ્યોને એક કુટુંબમાંજ શા માટે પેંદા કર્યાં છે ? શું એક ખીજનો વિયોગ સહન કરવાને ? નહિ, નહિ, કુદરતની કદી પણ એવી ઇચ્છાજ નથી. જો મનુષ્યો એક સ્થળેથી નિકળી ખીજ અત્યંત દુર સ્થળે જાય એવી કુદરતની ઇચ્છા હોત તો અવશ્ય તેને ઊડવાની પાંખો આપત ! ત્યારે શા માટે મનુષ્યો સ્થળાંતર કરે છે ? શું જે જે મનુષ્યોને કુદરતે જ્યાં જ્યાં ઉત્પન્ન કર્યાં છે, ત્યાં આગળ તેમનો નિર્વાહ ચાલી શકે તેમ નથી ? તેવી વ્યવસ્થા પણ કુદરતે દરેક સ્થળે કરીજ રાખેલી છે. પરંતુ મનુષ્યોને મીથ્યા સુખો માણવાની, મીથ્યા મોજમનઓ ઉડાવવાની અને એક ખીજ કરતાં ઉચ્ચ પંક્તિએ આવવાની ખોટી તૃષ્ણાઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. અને તેથી એવી તૃષ્ણાઓ પૂર્ણ કરવાને માટેજ યોગરદમ ફાંફાં મારે છે, યોગરદમ ભટક્યાં કરે છે, યોગરદમ કલેશ, કંકાસ, ઇર્ષ્યા, નિર્દયતા, બ્રજતા, પ્રપંચ અને પાખંડનાં ખીજ વેર્યાં કરે છે. યોગરદમ વધારે અને વધારે વ્યાપાર, ધંધો, રાજ-માર, ઉદ્યોગ, કળા વિગેરેની જાળ પાથર્યાં કરે છે. યોગરદમ વધારે અને વધારે ખૂનો, ડાકાદટીઓ, વ્યભિચાર, વ્યથા, મહાવ્યથા વિગેરેના અપરાધો કર્યાં કરે છે. પરંતુ જેમ જેમ આ બધાના વધારો કર્યાં કરે છે, તેમ તેમ કાષ્ઠપણ જાતનું સત્ય સુખ કિંવા

શાન્તિ મળવાને બદલે :વધારે અને વધારે કંટાળો, વધારે અને વધારે દુઃખો, દરદો, સંતાપો, અને અસંતોષનાં ભાગી થતાં જાય છે. વધારે અને વધારે મુખ બનતાં જાય છે, અને વધારે મહેનતનો બોજો ખમતાં જાય છે. વધારે અને વધારે મલીન મનવાળાં થતાં જાય છે, વધારે અને વધારે અભિમાની બનતાં જાય છે. અને દુઃકામાં વધારે અને વધારે અધોગતિને પ્રાપ્ત થતાં જાય છે.

અને તેથી મનુષ્યો જો તેઓનું હાલનું સઘળું શિક્ષણ સ્કુલો-માંજ પુરી રાખે, સઘળાં બાપણોને લેકચર હોલની ભૂમિમાંજ બંડારે, સઘળાં ઓશીશ્યલ ટેલેલોને તિલાંજલીજ આપે, સઘળાં વાર્તાઓ, વાદ વિવાદો, લખાણો, અભ્યાસો અને શોધોના શ્રમને દુરકરે, તેમના અંતઃકરણની મિથ્યા લાલસાઓનો લય કરે, એક બીજા પ્રત્યે પ્રપંચ અને પાખંડમાં રમવાનું છોડી દે. અને માત્ર કુદરતી ધર્મને અનુસરીને ચાલે, અશસ્પરસ બ્રાતૃ ભાવ વધારે તો તરતજ તેમની તૃષ્ણાઓ, તેમની આધિઓ, વ્યાધિઓ અને ઉપાધિઓ ઓછી થઈ જાય, શારીરિક તેમજ માનસિક શ્રમ કરવાની પણ કંઈ જરૂર રહે નહિ. સત્ય સુખ, સત્ય શાન્તિ અને સત્ય આનંદનાં અધિકારી થાય અને પરમાત્મામાં મળી જાય.

ઉપસંહાર.

તે દીનબંધુ, દીનદયાળુ પરમાત્માની કૃપા કટાક્ષથી અનેક વિષયોમાં ચાલતા અજ્ઞાન રૂપી અંધકાર ઉપર જ્ઞાનમય અજવાળું નાંખવા કુદરતી માર્ગનો સત્ય ઉપદેશ કરવાને હું શક્તિમાન થયો છું. એ ઉપદેશ ધણાં એક દુઃખી અને દરદી મનુષ્યોની માત્ર શારીરિકજ નહિ, પરંતુ માનસિક તેમજ આત્મિક આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધ્યોને અલપ કરી પુનઃ દીવ્ય જીવન અર્પણ કરશે. જેઓ મનુષ્ય કૃત સ્વાર્થી શાસ્ત્રો ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખી તેના મોહવશ થઈ ગયા છે, જે શાસ્ત્રો સત્યવાત ગુપ્ત રાખી કૃત્રિમ ઉપદેશથી મનુષ્ય જાતિને આ ખરું કે તે ખરું એવા ગુંચવાડામાં ગુંગળાવે છે, જે ઉપદેશકો પોતાના શિષ્યોને અનેક પ્રકારની દમ-લખાણ અનેક પ્રકારની દાંભિકતાથી ફસાવે છે. જેઓ ઉપલક્ષ દૃષ્ટિથી જોતાં કેવળ સાધુતાનો ડોળ ખતાવે છે, પરંતુ અંદર ખાનેથી બગલગતનું કાર્ય કરી રહ્યા છે. જેઓ પોતાનીજ પંડિતાઈ, પોતાના વિચારો, પોતાનું જ્ઞાન, પોતાનાજ તરંગો સત્ય છે એવું મનાવા મથે છે તે સર્વેની જાળમાંથી આ ઉપદેશ અવશ્ય મુક્ત કરી કુદરતના સત્ય પંથનું, સત્ય ધર્મનું, સત્ય ઉપદેશનું, સત્ય વર્તનનું જ્ઞાન કરાવશે. કારણ દરેક દુઃખો, દરેક દરદો નાશ કરવાને, સુખ, શાન્તિમય જીવન ગાળવાને અને દુઃકામાં ત્રિવિધ તાપો ટાળવાને બીજો કોઈ પણ ઉપદેશ સત્ય નથી, કારણ તે સર્વેમાં મતભેદ છે, તે સર્વેમાં કંઈ નહિ અને કંઈ પણ અપવાદ છે, જ્યારે એક કુદરતી માર્ગજ માત્ર સત્ય છે, માત્ર તે એક

લોજ બેદ રહિત છે, અને તેથી સ્વર્ગિય સુખની પ્રાપ્તિ કરાવવાની શક્તિ તેમાં સ્થિત છે.

સંસારિક સધળાં ઉચ્ચ સુખોની શાન્તિમય પ્રાપ્તિ અને અંતે આત્માની સત્ય મુક્તિ એ મનુષ્ય જીવનનું સાર્થક હોવાથી હમેશાં દરેક મનુષ્યો તેની આશા રાખે છે, હમેશાં તેની પ્રાપ્તિ માટે અનેક પ્રકારના પ્રયત્નો કરે છે, અનેક પ્રકારના ધર્મો, અનેક પ્રકારના પંથો, મંથો વિગેરેની દીક્ષા લે છે, અનેક પ્રકારના જપ, તપ, જ્ઞપ, તાપ, યજ્ઞ, યાગ આદરે છે, અનેક સાધુ, સંતો, વૈદ્યો, ડોક્ટરો, દરદીઓ, વિગેરેની સર્વિસો (સેવાઓ) ઊઠાવે છે, તેઓને માત્ર એટલું જ કહી શકે તેઓની ઇષ્ટિત સિદ્ધિના અર્થે આ સિવાય બીજો એકે માર્ગ સત્ય નથી. અને તેથી જો આ માર્ગનો ત્યાગ કરીને અન્ય રસ્તે વળવાનો તેમને કોઈ શાસ્ત્રો કોઈ સાધુ, કોઈ સંત, કોઈ ધર્મ, કોઈ પંથ, કોઈ મંથ ઉપદેશ કરે તો તે કેવળ એક પ્રકારની ઠગાઇજ છે, એક પ્રકારનો સ્વાર્થજ છે, એક પ્રકારની મીસ્ટેકજ છે, એક પ્રકારનો મોહજ છે, એક પ્રકારનું અસાનજ છે, એક પ્રકારનો પ્રપંચજ છે, એક પ્રકારનું પાખંડજ છે, એક પ્રકારની અસત્યતાજ છે. કારણ માત્ર ઇશ્વર પ્રણિત ધર્મ કર્મ છોડીને બીજો કોઈ પણ રસ્તો નિર્માળ નથી, બીજો કોઈ પણ રસ્તો નિર્ભય નથી, બીજો કોઈ પણ રસ્તો નિશ્ચલ નથી, બીજો કોઈ પણ રસ્તો સત્ય નથી, બીજો કોઈ પણ રસ્તો વિરતૂત નથી, તેમજ બીજો કોઈ પણ રસ્તો પૂર્ણ નથી.

શારીરિક, માનસિક તેમજ આત્મિક અધોગતિમાંથી મુક્ત

અવાનો માત્ર એકજ રસ્તો છે, અને તે એજ છે કે “કુદરતને અનુસરીને ચાલવું”..

કુદરતે પોતાનું સુખ, પોતાની શાન્તિ; પોતાનું આરોગ્ય, પોતાનો વૈભવ, પોતાનું જ્ઞાન, પોતાનો ધર્મ પોતાનાં કર્મ એ બધાં દરેક પ્રાણી માત્રના માટે એક સરખાંજ અર્પણ કરેલાં છે. કુદરતના દરબારમાં કાઠ પણ ઉચ્ચ, નીચ છેજ નહિ. અને તેથી એકાદ મનુષ્ય પોતાના સુખ, પોતાની શાન્તિ, પોતાના વૈભવ, પોતાના આરોગ્ય, પોતાની મોજમજાઓના માટે બીજા કરતાં કદી પણ તેમાંથી અધિક લાગે લેઈ શકેજ નહિ, કદી પણ બીજાનો ગુરૂ, બીજાનો ડોક્ટર, બીજાનો હિપદેશક, બીજાનો અધિપતિ થઈ શકેજ નહિ. છતાં સૃષ્ટિમાં એવો પ્રકાર જે જોવામાં આવે છે, તે અનેકની અજ્ઞાનતાનો એકે લીધેલો ખોટો સાબળ છે. જ્યારે એમ છે ત્યારે શા માટે દરેક મનુષ્યે પોતાની જાતેજ પોતાનો ડોક્ટર, પોતાનો વૈદ્ય, પોતાનો ગુરૂ થવાને નહિ ઇચ્છવું જોઈએ ? શા માટે કુદરતનો અવાજ સાંભળવાની, વિચારવાની, અને તેણે બતાવેલા માર્ગે ચાલવાની બેદરકારી બતાવવી જોઈએ ? સહુએ પોતપોતાના બિહાર માટે બીજા કાઠ પણ મનુષ્યની ખોપરીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા જ્ઞાનની સલાહ લેવા કરતાં કુદરતનેજ પસંદ કરવી જોઈએ.

જ્યારે મનુષ્યો કુદરતના પંથે ચાલનારા થશે ત્યારે તરતજ તેમને તેમની પ્રેરણા બુદ્ધિ સ્પષ્ટાડશે કે દરેક દરદો નાબુદ કરવાને શું કરવું અગત્યનું છે ? કારણ મનુષ્યો જે રોગીજ થાય એવો કુદરતનો ધરાદો હોત તો પછી તે રોગો જે વૃક્ષ વેલીથી નાબુદ

ચતા હોય તે વૃક્ષ વેલી ઉપર કુદરતે પોતાના હાથેજ તેના ગુચ્છ-
 દોષ કાતર્યા હોત ! વળી થયેલાં દરદોના માટે શારીરિક તપાસની
 જરૂર હોત તો દેહની અંદરની રચના આંખો વડે જોઈ શકાય
 તેવી પારદર્શક કિંવા મોટાં છિદ્રોવાળા ચામડી બનાવી હોત !
 પરંતુ કુદરતની તેવી ઇચ્છા નથી. કુદરતી રીતે વર્તન કરવામાં
 તેવી આવશ્યકતા પણ નથી. તેથી કુદરતે તેમાંની એક પણ વ્યવ-
 સ્થા કરીજ નથી. પરંતુ તપાસ કરવાનાં જે અનેક શસ્ત્રો, શસ્ત્રો,
 દરદો દફે કરવાની જે વિધિવિધ દવાદાઈઓ વિગેરે સાધનો દ્રષ્ટિ
 ગોચર થાય છે, તે બધાં કુદરતના પંથનું ઊલ્લંઘન કરવાથી અનેક
 પ્રકારનાં દુઃખો, અનેક પ્રકારનાં દરદોનાં ભોગ થઈ પડેલાં મનુષ્યો-
 એ તેવા પ્રકારની ઉપાધિઓમાંથી છુટવાને આપ બુદ્ધિએ શોધી
 કાઢેલાં મિથ્યા વળખાંજ છે. આવીજ રીતે માનસિક તેમજ આ-
 ત્મિક ઊન્નતિના માટે શોધી કાઢવામાં આવેલાં અનેક કર્મો માટે
 પણ છે.

ધણા દરદીઓ માત્ર તેઓના વૈદ્ય કિંવા ડોક્ટર ઉપર વિશ્વાસ
 રાખવાથીજ સારા થઈ ગયા છે, ધણાક શિષ્યો તેઓના ગુરૂ ઉપર
 શ્રદ્ધા રાખવાથી મુક્ત થયા છે, અને જ્યારે એમ છે ત્યારે વિશ્વનો
 મહાન વૈદ્ય, ધરણિનો ધુરંધર ધર્માચાર્ય કે જે સ્વર્ગની પણ ઉપર
 રહે છે, તેના ઉપદેશ ઉપર મનુષ્યો વિશ્વાસ ન રાખી શકે એ કેવું
 આશ્ચર્ય યુક્ત છે ?

એક ભૂલ ભૂલામણીના ધર્મવાળા પામર મનુષ્યમાં વિશ્વાસ
 રાખવાના બદલે સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વર કે જેણે આ સર્વે જગત

સરભ્યું છે, જે સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળ એ સર્વેનું રક્ષણ કરે છે, દરેક પ્રાણી માત્રની જીવનદોરી જેના હાથમાં છે, દરેક પ્રાણીમાત્રને જે દૃઢ પ્રેમની મહાન એકત્ર માંઠમાં જોડે છે, તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખે તો કેવી મહાન મદદ મળે !

પરંતુ આજકાલ મનુષ્યોએ ઇશ્વરને તો પોતાના અંતઃકરણ-માંથી દેશવટોળ દીધા છે. કારણ તેઓની ઉન્નતિ, તેઓનું રક્ષણ, તેઓનો ઉદ્ધાર કરવાને માટે આજકાલ તેઓની બુદ્ધિથી રચેલાં એટલા બધા શાસ્ત્રો છે, એટલા બધા ડોક્ટરો છે, એટલા બધા પ્રોફેસરો છે, કે જેથી તેમને ઇશ્વરની જરૂર બ્યર્થ સમજાય છે. અને તેના પરીણામમાં અનેક પ્રકારનાં કષ્ટો ભોગવે છે.

આમ હોવા છતાં હજી પણ મનુષ્યો:—

योमे गर्म गतस्यापि वृत्तिं कल्पित वान्स्वयम् ॥

शेष वृत्ति विधानेच स किं सुप्तोऽयवामृतः ॥

ગર્ભાવસ્થામાં પણ જે મારી જીવનવૃત્તિની કલ્પના કરતો હતો, તે હવે પછીની જીંદગી નિભાવવાની વ્યવસ્થા કરવાને માટે શું સુધ રહ્યો છે, કિંવા મરી ગયો છે ? એ વચન અનુસાર ઇશ્વર ઉપર મદદા રાખીને કુદરતી ધર્મ પ્રમાણે વર્તે, સધળી આધિ, બ્યાધિ, ઉપાધિ, કલેશ, કંકાશ, વેર, ઝેર, પ્રપંચ, પાપાંડનું મૂળ કારણ જે મિથ્યા સુખો ભોગવવાને માટે ઉત્પન્ન થતી અનેક વિધ તૃષ્ણા-ઓ તેનો ત્યાગ કરે, અને પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે આત્મવત્ પ્રેમ ધરાવે તો હજી પણ મનુષ્યોનો અધોગતિમાંથી ઉદ્ધાર થઇ સ્વર્ગીય સુખની પ્રુનઃ પ્રાપ્તિ થાય. કારણ ઇશ્વર પરમ દયાળુ છે, અને તેથી મને

ત્યારે પણ જો કોઇ મનુષ્ય શુદ્ધ ચિત્તથી, શુદ્ધ પ્રેમથી તેને આજે છે, જેના ધર્મને અનુસારે છે, તો તરતજ તેના પૂર્વ જન્મનાં અનેક પાપો, અનેક અપરાધો ક્ષમા કરી પ્રાથમિક સુખ પુનઃ અર્પણ કરે છે.

વત્સ ! જગતના કલ્યાણ માટે, મનુષ્યોની શારીરિક, માનસિક તેમજ અધ્યાત્મિક ઉન્નતિના માટે આ જે સત્ય ઉપદેશ મેં તને કહ્યો છે તે તું પ્રગટ કરજે. આજકાલની મનુષ્યજાતિ પરોપકારિક વૃત્તિથી વિમુખ થઇ ગયેલી છે, અને જેમાંથી આર્થિક ઉન્નતિ વિશેષ થાય તે રસ્તે પોતાનું ગાડું હાંકે છે; પછી તે રસ્તો બીજા-ઓને હામદારક હોય કિંવા નુકશાનકારક હોય તેનો કોઇ વિચાર કરતું નથી. અને તેથી કદાચ તેઓના સ્વાર્થની આડે આવનાર આ ઉપદેશને પ્રગટ કરવા માટે તેઓ તારા પ્રત્યે ધ્રુણ પણ ઉડાડશે. પરંતુ તેથી તું દીલગીર થતો નહિ. કારણ પ્રાણીમાત્રની અધોગતિ અળગી કરી સત્ય સુખની પ્રાપ્તિ કરાવનારો જે મુળ રસ્તો છે, તે ત્યારે જગતના શ્રેયાર્થે કહેવોજ જોઇએ.

વત્સ ! સમય વિશેષ વ્યતિત થયો છે, વળી તારા અધિકારને અનુસરીને હાલ તાત્કાલિક ઉપદેશવા યોગ્ય આવશ્યકીય ઉપદેશનો મોઢપણુ દેવાઇ ગયો છે, જેની અસર માનવ જાતિ ઉપર કેવી થાય છે તે જોવાનું છે, જેથી વિશેષ રહસ્યમય વાર્તા વિલાપ કરવાનું અન્ય પ્રસંગ ઉપર રાખી હાલમાં માત્ર એટલુંજ કહી પ્રણામ કરીશ કે:—

By ourselves is evil done,

By ourselves we pain endure;

By ourselves we cease from wrong,
 By ourselves become we pure.
 No one saves us but ourselves,
 No one can, and no one may;
 We ourselves must walk the Path
 Buddh as merely teach the way.

“ આપણી જાતેજ આપણે ખોટું કામ કરીએ છીએ.
 આપણી મેળેજ આપણે દુઃખ ભોગવીએ છીએ.
 આપણી જાતેજ આપણે પાપ કરતા અટકીએ છીએ.
 આપણી મેળેજ આપણે પવિત્ર બનીએ છીએ.
 ખીલું કાષ્ટ પણ આપણને બચાવતું નથી.

શ્રીજામાં તેમ કરવાની શક્તિઓ નથી, અને કરી શકે પણ નહિ.
 આપણે આપણી મેળેજ સુખ અને આરોગ્ય પ્રાપ્તિના માર્ગે ચાલવું
 જોઈએ. જ્ઞાનિઓ તો માત્ર માર્ગ બતાવીનેજ દૂર રહે છે. ”

પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ પણ શ્રી મુખે કહેલુંજ છે કે:-

उद्धरे द्वात्मनाऽऽत्मानम् “ પોતાના આત્માવડેજ પોતાના
 અપ્રયત્ન વડેજ પોતાની જાતનો ઉદ્ધાર કરે ” ॥ તથાસ્તુ ॥



ગ્રાહકો પ્રત્યે બે બોલ.

આ ગ્રંથમાળાના બીજા મણુકા તરીકે “વિશ્વદ્રષ્ટિ” નામનું પુસ્તક પ્રગટ કરવા જણાવેલું, પરંતુ તે થોડા સમયમાં જ ખામી નહિ સકાયાથી તેના બદલે શારીરિક, માનસિક, તેમજ આત્મિક ઉન્નતિના સત્ય માર્ગનો બોધ કરનાર “આકાશવાણી” નામનું બીજું પુસ્તક આપ સન્મુખ પાઠવવામાં આવે છે; અને હવે પછી અકટોચરના અંત સુધીમાં ત્રીજા મણુકા તરીકે “વિશ્વદ્રષ્ટિ”ને પ્રગટ કરવામાં આવશે.

બે આવા ઉપયોગી પુસ્તકો યુરોપ, અમેરિકા વિગેરેમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે, તો વાતની વાતમાં તેને હજારો લોકો વધાવી લે છે. પરંતુ અફસોસ ! કે આ દેશના વાંચકોને કાણુ બળે શા રહ્યુંને લેખને તેની આવશ્યકતા જણાતી નથી ! અને તેથી હજુ સુધી પુરતો આશ્રય મેળવવાને આ માળા ભાગ્યવાન થઈ નથી. અમારે વિચાર આ વર્ષમાં વાંચસો કરતાં વધારે પૃષ્ઠનું વાંચન આપવાનો હતો, પરંતુ પુરતી સહાય મળ્યા સિવાય તેમ બની શકે તેમ નથી; અને તેથી બે દરેક ગ્રાહક પોતપોતાનાથી બનતાં ગ્રાહકો વધારે આપવાની કૃપા કરશે તો આ વર્ષમાં કેટલાંએક પૃષ્ઠો વધારે આપવા ઉપરાંત આવતા વર્ષથી ખાસ લાભ આપવામાં આવશે.

અવરથાપક.



ઉપયોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા.

અસંખ્ય અભિપ્રાયોમાંથી માત્ર એકાદ, એ.

કચ્છ. જુજવાળા સુરેસિદ્ધ કવિરાજ જીવરામ અમરનામ
ગોર લખે છે કે:- આપની ગ્રંથમાળા દ્વારા પ્રગટ થયેલા " જ
ગલની જડીબુટ્ટી" નામના પુસ્તકમાંની ધણીક જડીબુટ્ટીઓનું વર્ણન
મેં ખારીક નક્કરથી વાંચ્યું છે, તેથી હું ધણેજ પ્રસન્ન થયો છું.
નકામા નાટક અને નોવેલોનાં કથકાં લખનારાઓ પોતાનો તેમજ
વાંચનારાઓનો વખત અને પૈસાનો નાશ કરે છે. તેના બદલે નમ
વાં પુસ્તકો આપણાં હિંદ દેશનો અધોગતિમાંથી બિહાર કરે છે.
વાત ચોકસ છે.

ગોરવામિ શ્રી રામચંદ્રાચાર્ય લખે છે કે:- આપની ગ્રંથમાળા
દ્વારા છપાતું " આકાશવાણી " નામનું પુસ્તક એટલું બધું હિંદુ-
યોગી, આપશ્યકીય અને કુદરતની સાક્ષાત આજ્ઞા સ્વરૂપ સાવરોહ-
સ્થોથી ભરપૂર છે કે હૃદય કોઈ મનુષ્ય ખોરાક સિવાય ચક્ષુ ત્રી
શકે, પરંતુ આ પુસ્તક સિવાય ચક્ષુ ત્રી શકે તેમ નથી.

જે દહી તમારે પણ અદ્ભુત અમૃતકારોવાળી જંગલની જડી
બુટ્ટીઓ જાણવી હોય, પોતાની તેમજ પરાયું બિવિધ સમગ્રનું
હોય, વગર ઔષધે અસાધ્ય રોગોમાંથી છુટવું હોય, અનેક ઉલ્લેખ
કળાઓ પ્રાપ્ત કરી મનુષ્ય મટી મહાત્મા થવું હોય, મિત્રોગીનના,
સુખશાન્તિ બહુ દીર્ઘ જીવન, પવિત્ર મન અને અખુટ ધન પ્રાપ્ત
કવું હોય તો અવશ્ય આ ગ્રંથમાળાના માલક થાઓ.

વાર્ષિક લલાજમ—પોષ્ટેજ સાથે કાચા પુઠાનાં પુનઃકેન
રા. દોઢ અને પાકા પુઠાના રા. સવાળે છે જે વર્ષનું પ્રથમ પુસ્તક
સી.પી.થી મોકલી વસુલ કરવામાં આવે છે. હિન્દુસ્થાન બહારના આ-
રોગોએ કાચા પુઠાના રા. અઢી અને પાકાના સવાત્રણ અગાથિથીજ
બિલ્ડિશ પોષ્ટલ ઓર્ડરથી મોકલી આપવા.

વૈદ્ય શાસ્ત્રી સામળદાસ સેવકરામ.

મીનેજર—વિદ્યાકળા પ્રચારક મંડળ.

ગામ-વાયા-તલોદ-એ. પી. રેલવે.

